Армине Воронова

АРТ-ТЕРАПИЯ

для детей и их родителей

КТК «ГАЛАКТИКА»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге представлены теоретические основы арт-терапии, подробно описаны различные направления психологической практики. Арт-терапия помогает наладить контакт с ребенком, дает возможность преодолеть коммуникативные проблемы, развивает эмоционально-волевую сферу ребенка и его творческую активность, развивает образное мышление и воображение. Автор щедро делится своими профессиональными наработками и совместно с читателем ищет ответы на волнующие вопросы: что значит быть хорошим родителем – лучше быть требовательным или понимающим? Как относиться к детской лжи? Как реагировать на упрямство детей? Как помочь ребенку преодолевать сложные ситуации? Практические задания и упражнения, представленные в книге в разделе «Практикум», развивают родительские компетенции, дают возможность взрослым быть в диалоге с детьми, обращать внимание на индивидуальные особенности ребенка, гармонизируют эмоциональную сферу детей. В книге много примеров из практики автора. Книга адресована педагогам, воспитателям, психологам и тем, кому интересны современные методы практической психологии. Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав. Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

- Армине Воронова
  -
  - Введение
  - Часть 1
    - 1.1. Значение арт-терапии и ее виды
    - 1.2. Что нужно знать взрослым о воспитании детей
    - 1.3. Родитель как арт-терапевт для своего ребенка
    - Практикум
  - Часть 2

- 2.1. Семейные истории как терапевтическая метафора
- 2.2. Сказкотерапия
- Практикум

○ Часть 3
- 3.1. Особенности родительского отношения к своим детям
- 3.2. Практический семинар «Искусство быть родителем»
- 3.3. Арт-терапевтические приемы для работы с родителями
- 3.4. Арт-терапия как способ преодоления эмоциональных проблем
  -
  - 3.4.1. Тревожные дети
  - 3.4.2. Причины агрессивности детей
  - 3.4.3. Напряженная обстановка в семье. Развод родителей
- Практикум

○ Часть 4
- 4.1. Этапы развития личности
- 4.2. Во что мы играем: игровая психотерапия в повседневной жизни
- 4.3. Как влияют современные игры на развитие личности ребенка
- 4.4. Развитие творческой активности ребенка
- Практикум

○ Вместо заключения
○ Список литературы

Арт-терапия

для детей и их родителей

Армине Воронова
Арт-терапия для детей и их родителей

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

© Воронова А.А., 2021
© Оформление, издание КТК «Галактика», 2021

Введение

Книга «Арт-терапия для детей и их родителей» адресована тем, для кого общение с ребенком открывает новые возможности. У детей можно многому научиться, научиться спонтанности, непосредственности, гибкости, открытости и нешаблонному мышлению. Являясь родителями, мы стараемся уберечь ребенка от проблем, навязать ему свой опыт и свое восприятие жизни. Арт-терапия расширяет диапазон общения с ребенком, помогает лучше понимать взрослые и детские переживания, создает «площадку» для благополучного развития.

Родители, психологи и педагоги в той или иной степени применяют арт-терапевтические методы, в данной книге систематизируется этот опыт, рассматриваются конкретные случаи из практики психолога. Что значит быть хорошим родителем? Лучше быть требовательным или понимающим? Как помочь ребенку, когда он сам не может справиться с трудной ситуацией (поступление в детский сад, в школу, развод родителей, разлука); как поддерживать ребенка, если он боится и не уверен в себе; как относиться к детской лжи; как справляться с упрямством детей. Эти и многие другие вопросы будут предметом нашего обсуждения. Быть родителем – это интересный, увлекательный процесс, в котором взрослый может раскрыться как индивидуальность и помочь ребенку стать личностью.

Книга построена следующим образом: после каждой части, где рассматриваются направления арт-терапии (рисуночная терапия, сказкотерапия, фототерапия, игровая терапия), дается практикум. Практикум включает различные упражнения, которые можно использовать для решения эмоциональных проблем, для гармонизации чувств. Арт-терапевтические упражнения выполняются совместно взрослыми и детьми, и обязательно с хорошим настроением. Большинство упражнений ориентировано на детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Отдельные упражнения могут быть интересны также и для подростков.

Предложенные упражнения – результат длительного совместного поиска и применения на занятиях для родителей и детей по моей авторской программе «Школа разумного родительства» в Ассоциации практических психологов и коучей, соучредителем и вице-президентом которой я являюсь.

Я выражаю благодарность всем своим коллегам, студентам, участникам тренингов и семинаров по детско-родительским отношениям в Психологическом центре «ДОМ», клиентам и,

конечно, детям, которые с удовольствием рисовали, лепили, сочиняли сказки и играли. Благодаря их искренности, творческому самовыражению и поиску появилась эта книга.

Часть 1
Секретный ресурс арт-терапии

«…Ведь все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит.»

Антуан де Сент-Экзюпери

1.1. Значение арт-терапии и ее виды

Целительное свойство искусства было известно с древних времен. В Греции, в Эпидавре есть храм бога врачевания – Асклепия (в римской мифологии – Эскулапа). И недалеко от святилища находится хорошо сохранившийся античный амфитеатр, где давались театральные представления. Уже тогда люди понимали, что успех лечения зависит не только от снадобий, медицинских процедур, но и от душевного состояния больного. Спектакли были частью лечения тех, кто приезжал в Эпидавр восстановить свое здоровье. Эдакий «санаторий» до нашей эры. Со-переживание, со-участие в процессе театрального действия давало возможность зрителям осознать и прочувствовать свои эмоции. Такого рода самовыражение создавало исцеляющий эффект, ускоряло процесс выздоровления.

Произведение искусства отражает эмоциональное состояние автора или художника, эти эмоции и чувства могут быть созвучны тем, кто смотрит спектакль, картину, фильм, кто читает книгу или слушает музыку. В каждом человеке есть творческое начало, обратите внимание, как играют дети: они фантазируют, создают свои миры. В игре развивается личность ребенка, и став взрослыми, мы, к сожалению, теряем спонтанность, непосредственность, легкость и творческое восприятие. Вместо того, чтобы выражать свои эмоции, мы их подавляем.

В современной практической психологии, педагогике, образовании и даже бизнесе арт-терапевтические техники используются достаточно активно. На самом деле, мы все применяем приемы арт-терапии в повседневной жизни, просто не всегда знаем, что, например, сочинение какой-нибудь забавной истории для того, чтобы ребенок успокоился и уснул, является способом сказкотерапии. Давайте разберемся, что же такое арт-терапия, каковы ее виды и направления, и как арт-терапия может влиять на нашу эмоциональную сферу.

Само слово «арт-терапия» состоит из двух: *арт* – искусство, и *терапия* – лечение. Именно как метод лечения стал применяться в 30-е годы прошлого столетия в работе с детьми, испытавшими стресс в фашистских лагерях и вывезенных в США. Поначалу метод арт-терапии предлагался как метод лечения больных с выраженными эмоциональными нарушениями. Однако сейчас рамки терапии искусством намного расширились, и из метода лечения арт-терапия перешла в разряд способа эффективного взаимодействия, поиска взаимопонимания и понимания своего отношения к миру и к самому себе. В этом широком смысле мы и

будем рассматривать арт-терапию.

Основной принцип арт-терапии – одобрение творческой деятельности ребенка и взрослого. Именно безоценочное отношение, безусловное принятие создают атмосферу доверия и понимания, необходимую для успешного проведения арт-терапии. Занятия по арт-терапии отличаются от занятий рисованием, лепкой, танцами, музыкой и др. Главное отличие – арт-терапия не учит, как правильно рисовать, лепить, танцевать и играть на музыкальных инструментах.

Терапия искусством создает пространство для самовыражения, для раскрытия творческого потенциала, создания своего неповторимого мира, для развития познавательной активности, для самопознания.

Занятия арт-терапией рекомендуются, начиная с 5–6 лет, верхний возрастной уровень не имеет ограничений. В старшем дошкольном возрасте формируется символическая функция мышления, необходимая для восприятия арт-терапии. Основой для развития символической функции является игровая деятельность, в частности, ролевая игра. Когда ребенок, в игре, представляя, что он водитель автобуса расставляет стулья как в салоне автобуса, сам садится на «водительское» место, берет в руки пластмассовый обруч, он символически обыгрывает реальную ситуацию. Именно эта способность перенестись из реального мира в мир воображаемый, самостоятельного создать пространство для своих фантазий, умение найти заместители реальных предметов способствует развитию образного мышления ребенка, развивает его творческий потенциал. Поэтому детские психологи говорят, что игра – это серьезно. К сожалению, многие родители больше внимания уделяют развитию логического мышления, интеллектуальным занятиям, обучению навыкам, а развитию эмоциональной сферы уделяется гораздо меньше времени. Совместные арт-терапевтические упражнения восполняют этот пробел. Известно, что левое полушарие головного мозга отвечает за логику, рациональное мышление, а правое – за интуицию, иррациональное мышление, поиск нестандартных решений, творчество. Важно, чтобы был баланс между эмоциональным и рациональным, интуицией и логикой.

Существуют две формы арт-терапии: активная и пассивная. Активная форма предполагает создание собственных творений: рисунков, рассказов, поделок из пластилина и глины и т. п. Пассивная форма включает в себя восприятие произведений искусства и возможность осознать и выразить свои чувства с помощью этих произведений.

Видов арт-терапии множество, – это:

1. Рисуночная терапия.
2. Имаготерапия (терапия образами)
3. Сказкотерапия.
4. Игровая терапия.
5. Маскотерапия.
6. Драматерапия.
7. Фототерапия.
8. Песочная терапия.
9. Данс-терапия (танцевальная терапия).
10. Музыкотерапия.
11. Библиотерапия (терапия чтением).

Многочисленные виды арт-терапии основываются, в свою очередь, на определенных направлениях психотерапии:

1. *Психодинамическое* направление, к которому относятся классический психоанализ З.Фрейда, К.Юнга и неопсихоаналитические теории (К.Хорни, Э.Эриксон, Э.Фромм). Представители этого направления изучают сферу бессознательного. С помощью метода свободных ассоциаций, метода активного воображения психоаналитик исследует подавленные, вытесненные из сознания чувства, болезненные переживания. Помогая человеку осознать то, что скрыто от него, психоанализ способствует разрешению внутренних конфликтов. Опираясь на идеи психодинамического подхода, арт-терапевтические техники тоже развивают воображение и помогают увидеть то, что скрыто. Бессознательное проявляет себя в символических образах. К.Юнг предлагал выражать свои мечты и фантазии в рисунках, рассказах, чтобы лучше понимать их переживания. В дальнейшем этот прием нашел себя в таких арт-терапевтических техниках как спонтанное рисование, лепка, создание образов из песка. В психоаналитической теории творческое самовыражение личности рассматривается как процесс сублимации. Сублимация (или замещение) – один из защитных механизмов, который помогает уравновесить наши неприемлемые импульсы. Занятие искусством – социально приемлемый способ выражения негативных сторон личности. Можно сказать, что идеи психоаналитиков во многом повлияли на становление арт-терапии как отдельного направления в оказании психологической помощи. Художественное творчество выражает бессознательное. Многие чувства человеку легче выразить, например, в рисунках, чем словами. Психотерапевт помогает понять смысл свободных ассоциаций и художественных символов творческой деятельности своих пациентов. Но главным отличием арт-терапии от психоанализа является то, что арт-

терапия не интерпретирует, не анализирует образы и продукты творческой работы.

2. *Поведенческое*, или его еще называют *бихевиористическое* (от англ. *Behavior* – поведение) направление (Д.Уотсон, Б.Ф.Скиннер), указывает на то, что научно можно исследовать только поведение человека, которое, кстати, по мнению бихевиористов, принципиально не отличается от поведения животных. С точки зрения поведенческих психологов, такие явления, как сознание и бессознательное, не могут рассматриваться в рамках экспериментальных исследований. Развитие личности, с позиции этого направления, рассматривается как процесс научения и обретения новых умений. Применение игр и упражнений, тренировка навыков при использовании арт-терапевтических приемов в какой-то степени опирается и на эту концепцию.

3. *Гуманистическое* направление (или психология «третьей силы»). Яркими представителями этого направления являются А.Маслоу, К.Роджерс, М.Эриксон. Это направление появилось относительно недавно – в 60–70 гг. двадцатого столетия и в большей степени повлияло на развитие арт-терапии как отдельного метода. Гуманистический подход в психотерапии не рассматривает человека, нуждающегося в помощи, как больного. В психотерапевтическом процессе психолог и клиент – это два равных партнера, и их общение можно назвать процессом творческого сотрудничества. Клиент – не объект психотерапевтического воздействия, а активный участник, заинтересованный в том, чтобы его жизнь изменилась к лучшему. В данном направлении психологу отводится роль фасилитатора (то есть помощника, который может направить и ускорить процесс позитивных изменений личности). Именно такое отношение к клиенту применяется в арт-терапии.

Арт-терапией как методом лечения могут заниматься только специалисты, имеющие определенный уровень подготовки. Однако многие арт-терапевтические упражнения могут применяться в рамках психотерапии обыденной жизни, и требуют лишь внимательного и заинтересованного отношения к тому, что делает ваш ребенок. Такое применение арт-терапевтических приемов не рассматривается как лечебное воздействие, это, скорее, развивающие методы, способы, налаживающие взаимопонимание детей и взрослых.

Что же дают нам разнообразные виды арт-терапии, как помогают нам в улучшении самочувствия и отношения к близким? Как могут арт-терапевтические техники изменить нашу

жизнь в лучшую сторону, в чем же секретный ресурс арт-терапии?

Ко мне, как к практикующему психологу, часто обращаются родители, отчаявшиеся в воспитании своих детей. Надо сказать, что это очень ответственные родители, так как они действительно очень-очень стараются образовывать, поучать, воспитывать – одним словом, делать всё, чтобы ребенок был хорошим, послушным и ещё, чтобы за него не было стыдно. Понятная мотивация, какой маме понравится, что его ребенка ругают на всех родительских собраниях, конечно, приятнее, когда хвалят. И чем больше мама пытается «сделать» своего ребенка правильным, тем больше, оказывается, он становится … хуже. Странно, получается, в воспитании и развитии личности ребенка простая линейная логика не работает. Нужны ещё какие-то волшебные секреты, которыми обладали наши бабушки и дедушки, когда чувствовали, когда лучше приласкать, как лучше отругать за шалости, а когда лучше просто оставить в покое или рассказать интересную сказку, где герой истории так похож на тебя – забавного непоседу. Знание арт-терапевтических приемов, которые можно предлагать детям просто как забавные, увлекательные упражнения восполняет этот пробел в воспитании. Арт-терапия сближает детей и родителей, помогает лучше понимать себя, свои чувства и бережнее, с пониманием относится к другим.

Мне вспоминается такой случай из практики (при описании случаев из практики все имена заменены для соблюдения правила конфиденциальности): мне позвонила по телефону взволнованная мама, ее сын 8-летний Денис, который учится во втором классе элитной английской школы (куда, естественно, было очень трудно попасть и за которую родители ежемесячно платят огромные деньги). На уроке порвал тетрадь, бросил ее на пол и стал кричать, что он больше не будет учиться. «Что мне делать?» – спрашивала мама, для нее важнее было понять, как ей лучше поступить в такой ситуации, нежели то, что происходит в душе ее сына, какие эмоции он испытывал в тот момент, и что послужило причиной такого поведения. Надо отдать должное маме – она понимала, что сама она в этом не разберется, и ей, и её сыну необходима профессиональная помощь. Я не могу сказать, что культура обращения к психологу в нашей стране столько высока, как, например, в западных странах. Однако за последние 10–15 лет все-таки поиск выхода из конфликтных ситуаций с помощью психолога-консультанта становится более распространенным и привычным способом решения подобных проблем.

Итак, что же происходило с Денисом? Когда мама привела его

в кабинет, я увидела очень уставшего, неуверенного, даже робкого мальчика. Он явно не был похож на злостного хулигана, нарушителя дисциплины – грозу всех учителей. То, что Денис не очень-то доверяет взрослым, было очевидно. Быть еще одним «педагогом-ментором» в его жизни мне точно не хотелось. На столе у меня всегда находятся цветные карандаши, краски, фломастеры, мелки и бумага. Кабинет психолога не похож на кабинет врача и не напоминает школьные классы. Чем же здесь занимаются? Именно этот вопрос мы и решили обсудить вместе с Денисом, нам было интересно узнать, зачем нужны психологи, что они делают, как работают, какая от них (то есть от меня) польза. На самом деле на такие вопросы не каждый взрослый может ответить, многие мои студенты даже старших курсов не представляют, как работают практические психологи.

– Для чего, как ты думаешь, нужны психологи?

Денис: Чтобы лечить. (робко озираясь)

– У врачей есть лекарства, медицинские инструменты, а у меня ничего этого нет. Как же я буду лечить?

Денис: Наверное, у Вас есть волшебные способы. (улыбаясь)

– Какие, как ты думаешь?

Денис: Не знаю. (потерял интерес к беседе, стал смотреть по сторонам, заскучал)

– Давай вместе подумаем. Помнишь, что ищут в сказке «Волшебник Изумрудного города» главные герои? Чего хотели Страшила, Дровосек, Лев?

Денис: Кажется, Страшила – мозги, Дровосек – сердце, а Лев – храбрость! (оживился, пауза) Только они не знали, что у них всё это и так уже было.

– Получается, они зря обратились к Волшебнику Гудвину? Гудвин им ничего не дал?

Денис: Нет, Гудвин помог им понять, что Страшила – умный, а Лев – храбрый. (задумчиво) А-а, я понял! Гудвин – психолог! (радостно)

– Можно и так сказать: с помощью Гудвина персонажи этой сказки поверили в себя и узнали, что они могут быть сильными, добрыми, умными и храбрыми. Иногда нам всем нужен кто-то, кто может объяснить, что же с нами происходит, какие мы на самом деле и что нам мешает быть уверенными в себе. Как ты думаешь, для чего нужен нормальному человеку психолог?

Денис: Чтобы помогать быть сильным и храбрым. (спокойно и уверенно)

Я специально достаточно подробно передала начало нашего общения с Денисом. Мне было очень важно, чтобы сам Денис

понял, зачем он будет ходить к психологу. В практике психологов и психотерапевтов это называется установить рабочий альянс (союз) с клиентом. В данном случае только сотрудничество, совместная работа дадут желаемый эффект. Ребенок чувствует себя потерянным, он не знает, что ждать от психолога, на что настраиваться. Необходимо создать атмосферу взаимопонимания и доверия – это условия для арт-терапевтической работы. В ходе беседы настроение мальчика менялось, он переживал различные чувства, выражал свои эмоции с помощью мимики, жестов, интонации. Я ему предложила нарисовать то, что он чувствует.

Мы помним на столе были разноцветные фломастеры и карандаши. Денис уверенно взял черный фломастер, лист бумаги и стал, молча рисовать (см. рисунки 1 и 2).

Как мы видим, рисунки Дениса напоминают скорее рисунки детей дошкольного возраста. В общении мальчик проявляет рассудительность и сообразительность, однако, изображая свое эмоциональное состояние, Денис, словно возвращается на более ранние этапы развития. В психотерапии это явление называется регрессом. Регресс – это один из защитных механизмов, описанный З.Фрейдом. Когда человеку больно, страшно, неприятно, он невольно как бы возвращается в тот период своей жизни, когда ему было комфортно и беззаботно. Возможно, для Дениса такое «инфантильное» рисование – это способ вернуться в тот период, когда к нему не предъявлялись столь высокие требования, и с ним не было связано таких ожиданий со стороны взрослых.

Рисунок 1

Комментируя свой первый рисунок, Денис объяснил, что больше всего ему страшно, когда он находится в темном помещении, когда должен выступать на концерте и перед экзаменом. Сначала он написал слово «тревога» под своим рисунком и указал, в каких именно ситуациях она у него проявляется. Потом он зачеркнул слова, вызывающие у него

тревогу («темнота», «концерт», «экзамен»). После чего Денис зачеркнул своё изображение, объяснив это тем, что он не хочет быть таким.

Его второй рисунок – это символическое изображение того состояния, к которому он стремится. Денис видит это так, что он улыбается, а три «плюса» обозначают положительные эмоции.

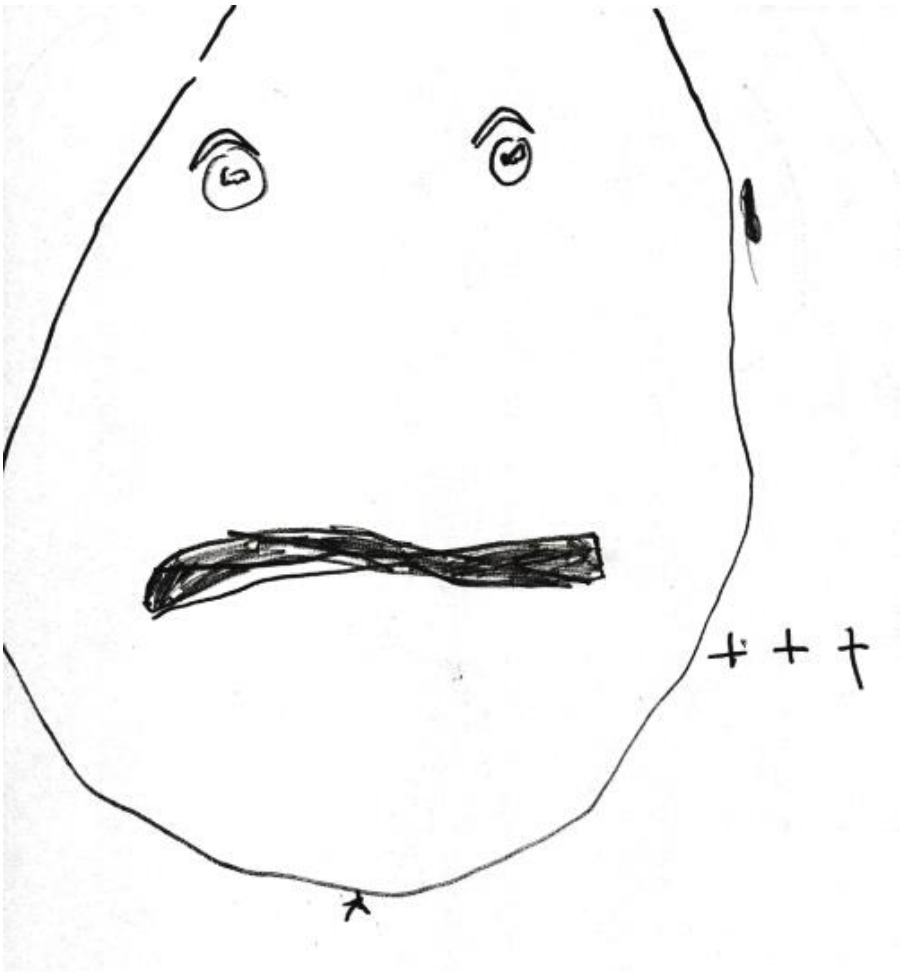


Рисунок 2

В этих рисунках отражено то состояние, которое его тревожило в прошлом, и то состояние, которого он хочет достичь в будущем, но не отражено то, что с ним происходит «здесь и сейчас», в настоящем.

На следующей встрече я попросила Дениса нарисовать один день из своей жизни. Денис с удовольствием принялся за рисование, комментируя: «Я проснулся, пошел в школу, в школе сидел за партой и решал задачи, писал задания в тетради, потом

вернулся домой и лег спать». Да… «интересная» жизнь у Дениса. Рисунок мальчика говорит больше, чем слова (см. рисунок 3).

Рисунок 3

Сначала Денис изобразил «ячейки» своей жизни, а потом уже стал их заполнять. На рисунке остались свободные «ячейки». Казалось бы, жизнь Дениса наполнена событиями: в школе он общается с друзьями, выступает на концертах, путешествует с родителями, но в его глазах жизнь выглядит скучной и однообразной.

А вот так выглядит «Веселый праздник» (см. рисунок 4). Это Новый год, Дед Мороз (он же папа) принес ёлку, рядом с ёлкой играет младший братик Дениса – Миша. А сам Денис в это время сидит в своей комнате.

Рисунок 4

Грустно, когда видишь такую картину… А ведь надо сказать, что и мама, и папа проявляют заботу о своих детях, стараются сделать так, чтобы им было хорошо. Только это «хорошо» родители понимают по-своему, не учитывая психологическое состояние своего ребенка.

Секретный ресурс арт-терапии заключается именно в том, что дает возможность взрослым, не навязывая и не заставляя, раскрыть способности своего ребенка, помочь ребенку, опираясь на свои сильные стороны, преодолевать трудности. С помощью арт-терапевтических техник мы можем лучше понимать своих детей, видеть, что на самом деле тревожит ребенка. Ведь дети не всё могут выразить словами, поэтому арт-терапия для детей – это еще одна возможность общения с ребеноком на его языке, на языке образов, символов и метафор. Арт-терапия способствует развитию дара воображения. Известный отечественный драматург, писатель, автор таких замечательных пьес, как «Обыкновенное чудо», «Сказка о потерянном времени» Е.Л.Шварц, в своем дневнике, описывая трудные годы жизни в Ленинграде, писал: «Я лечился мечтами, как собака травой». Способность

воображать, представлять, мечтать, фантазировать дана каждому человеку, но почему-то не каждый использует этот дар для обретения внутреннего спокойствия и душевного равновесия. Иногда мы интуитивно тянемся к этому внутреннему ресурсу, когда, например, переносимся в своем представлении туда и в те времена, когда нам было легко, беззаботно, когда мы чувствовали себя защищенными и открытыми миру. Когда Франклина Рузвельта – 32-го президента США – спросили, как ему удается эмоционально справляться со столь напряженной работой и ответственностью, он ответил: «Я вспоминаю свое детство, я представляю себя маленьким мальчиком, который катается на санках с горки. Это помогает мне выдерживать большие эмоциональные нагрузки и восстанавливать свои силы». Психологи назвали бы такое обращение к детству поиском *ресурсного состояния*. От родителей во многом зависит, чтобы о детстве у их детей было больше приятных воспоминаний, на которые они смогут опираться в будущем.

1.2. Что нужно знать взрослым о воспитании детей

Мы понимаем, что дети не бывают плохими от рождения. Исследования детских психологов показывают, что детям от природы свойственно стремление к познанию, самосохранению, общению, росту и развитию, положительной самооценке, к свободе и самоопределению. К сожалению, не все родители учитывают эти базовые потребности ребенка. Эмоциональные срывы, капризы, протест, нарушения поведения, агрессивность, тревожность – результат неправильного воспитания взрослых. Т.Д.Зиневич-Евстигнеева считает, что:

Ребенок ведет себя плохо:

• При эмоциональном отвержении, то есть чувствует, что его не принимают таким, какой он есть;

• Когда у него не сформировано чувство меры;

• Если не умеет взаимодействовать с другими, учитывая их желания;

• Когда хочет привлечь к себе внимание;

• Так как ему страшно, тревожно и он боится не оправдать ожидания взрослых;

• Когда хочет отомстить за что-то взрослому.

Каковы же были причины эмоционального срыва Дениса? Ему 8 лет, а родители ожидают от него осознанного, ответственного поведения взрослого человека, они уверены, что Денис обязан выполнять всё, что они ему предлагают. Помните стихи Агнии Барто:

«Драмкружок, кружок по фото,
Хоркружок – мне петь охота,
За кружок по рисованью
Тоже все голосовали».

Только вот Денис сам ни за что не голосовал, его не спрашивали, что нравится ему. Кроме школы, где английский язык изучается на том же уровне, что и русский, Денис ходит в музыкальную школу по классу скрипки (это нравится маме), еще занимается хоккеем (так решил папа). Дома ему часто приходится играть с младшим братом, так как родители заняты. Может быть, поэтому на рисунке про новогодний праздник Денис себя не

изобразил, его самого будто и нет. Для того, чтобы вернуть ему ощущение, что его в первую очередь принимают таким, какой он есть, а уже во вторую очередь предъявлять требования, только усилий психолога будет недостаточно. Важно, чтобы родители тоже изменили свое отношение к воспитанию и развитию своего ребенка.

Практические упражнения арт-терапии, игры помогают родителям лучше понимать своих детей, по-другому общаться с ними и не сталкиваться с проблемами воспитания.

В случае с Денисом арт-терапевтические упражнения помогли ему преодолеть трудности эмоционального развития. Арт-терапия дает возможность для ребенка и родителей:

• Выражать свои эмоции, как позитивные, так и негативные;

• Выйти за привычные рамки стереотипов;

• Проявлять спонтанность;

• Узнать больше о своих внутренних переживаниях;

• Повысить самооценку;

• Развивать познавательную активность, символическую функцию мышления и воображение;

• Проявить свое творческое начало.

Для психологов арт-терапевтические упражнения могут помочь:

• Установить доверительные отношения;

• В интерпретации и диагностики актуального состояния.

Рассмотрим, в каких ситуациях уместна арт-терапия:

• Нарушения в эмоционально-волевой сфере (капризы, упрямство, повышенная тревожность, неуверенность, страхи);

• Актуальный стресс, психотравмирующая ситуация (развод родителей, новая школа, новые требования);

• Искаженная самооценка.

В современной психологии есть такое понятие «эмоциональный интеллект». Мы, как правило, больше внимания обращаем на развитие умственных способностей, развиваем логическое мышление, память и внимание. Однако эмоциональный интеллект повышает уровень самоконтроля и формирует коммуникативные навыки. Эмоциональный интеллект способствует творческому отношению к жизни. Можно сказать, что арт-терапия развивает эмоциональный интеллект, помогает человеку не подавлять свои эмоции, а управлять ими.

Развитие эмоционально-волевой сферы – один из важнейших компонентов социализации и психологической адаптации.

Поступление в детский сад, школу, новые учителя и воспитатели, переезд в другой город – факторы, влияющие на эмоциональное состояние ребенка. Например, с поступлением в школу увеличивается количество требований, ожиданий, акцент делается на то, что ученик «должен», а не на то, что от «хочет». Это требует волевых усилий, умения соподчинять мотивы, владеть своими эмоциями. С другой стороны, первокласснику приятно чувствовать себя более взрослым, ответственным, видеть, что окружающие воспринимают его уже как школьника. Такое положение вызывает у ребенка амбивалентные (двойственные) переживания: это и стремление оправдать ожидания, и страх оказаться плохим учеником, не справиться с новой позицией. Признать свою несостоятельность – значит пойти в разрез с имеющейся у него потребностью сохранить привычную самооценку, чего он не хочет и не может допустить. В таком случае ребенок находится в школе в ситуации неуспеха, и его реакции на учебные проблемы носят, как правило, неадекватный характер: он или отвергает свой неуспех, или ищет причины во внешних обстоятельствах, но ни в коем случае не в себе. С его точки зрения, к нему предвзято, несправедливо относятся – учителя занижают его оценки, родители наказывают ни за что, одноклассники подшучивают. Такая реакция носит защитный характер, но, к сожалению, не решает его проблем. В такой ситуации повышение требований к ученику со стороны родителей только усугубляет положение. Внимание к ребенку, вовлечение его в арт-терапевтические занятия помогают ему без психологических потерь выбраться из травмирующей, стрессовой ситуации; помогают ему сохранить самооценку и формируют веру в свои сильные стороны. Для того, чтобы ребенок поверил в себя, ему очень важно, чтобы кто-то из взрослых отмечал его успех, пусть даже в незначительных делах, не связанных со школьной успеваемостью. К сожалению, мы привыкли обращать внимание на недостатки, мы считаем, что необходимо указывать, что ребенок делает не так, а то, что у него что-то получается, воспринимается как само собой разумеющееся. Я часто сталкиваюсь с родительской позицией, что хвалить детей опасно, это приведет к тому, что они будут слишком высокого мнения о себе. Хвалить нужно за реальные достижения, поощряя активность ребенка, его стремление к новым успехам.

Воспитание, обучение и развитие ребенка – это скорее искусство, где не может быть точных инструкций. В психологической литературе описаны виды неправильного воспитания, которые приводят к эмоциональным нарушениям детей.

1. **Неприятие (или отвержение).** Оно может быть явным и неявным. Явное неприятие наблюдается тогда, когда рождение ребенка было нежелательным, или в случае, если планировалась девочка, а родился мальчик, то есть когда ребенок не удовлетворяет начальные ожидания родителей. Намного сложнее выявить неявное отвергающее воспитание. В таких семьях ребенок на первый взгляд желанен, к нему внимательно относятся, о нем заботятся, но с ним нет душевного контакта. Причиной тому может быть чувство собственной нереализованности. Например, для матери ребенок воспринимается как препятствие в развитии карьеры, помеха, устранить которую она никогда не сможет, и вынуждена терпеть. Часто бывают случаи, когда мать эмоционально не принимает своего ребенка только лишь потому, что он похож на отца – на человека, с которым она уже рассталась. Ребенок невольно напоминает ей боль и обиду на своего бывшего мужа.

Проецируя свои проблемы на ребенка, родители создают эмоциональный вакуум вокруг него, провоцируют собственного ребенка на обратное неприятие. Как правило, в семьях, где доминирует такого рода отношения, дети становятся либо агрессивными, либо чересчур забитыми, замкнутыми, робкими, неуверенными в себе. Неприятие порождает в ребенке чувство протеста. В характере формируются черты неустойчивости, негативизма, особенно в отношении взрослых. В подростковом возрасте такие дети находятся в группе риска с девиантным (нравственно отрицательными проявлениями и поступками) поведением. Именно поэтому очень важно, чтобы родители на более ранних этапах развития ребенка пересмотрели свои взгляды на воспитание, осознали, что их сын или дочь не виноваты в том, что не могут в полной мере оправдать их ожидания. Задача родителей – создать оптимальные условия для раскрытия внутреннего потенциала ребенка, разглядеть в нем только ему присущие способности и таланты, помочь им проявиться.

В качестве примера можем рассмотреть следующий случай. По поводу проблем воспитания своего семилетнего сына ко мне обратилась мама. Она успешный адвокат, красивая, умная, уверенная в себе. Одна воспитывает двоих детей. Кроме сына Кирилла, у нее есть еще дочь – Василиса, ей 14 лет. Рассказывая о дочери, лицо её становилось мягким, в голосе чувствовались нотки умиления и восторга. Как будто, матери так и хотелось сказать мне: «Видите, какую прелестную девочку я воспитала, могу гордиться ею». В то время как разговор пошел о сыне, выражение лица стало жестким, в голосе зазвучал «металл», (я представила,

что так, по-видимому, она выступает в суде). Получается, что семилетний мальчик вынужден постоянно конкурировать со своей старшей сестрой, бороться за любовь и внимание матери. Но ведь это не его вина, что папа ушел из семьи, когда ему был всего годик, и мама взвалила на себя весь груз ответственности за воспитание своих детей. Старшей Василисе было тогда 8 лет, с ней было уже меньше хлопот, а вот годовалый сынишка мешался всё время под ногами, не давал ей покоя, капризничал, ночами не спал и т. д. Он делал всё то, что делает все дети в его возрасте, но состояние мамы было таково, что ей было не до него, ей самой было больно, страшно. Это она чувствовала себя отвергнутой, брошенной, покинутой… И все эти чувства она невольно, бессознательно транслировала своему маленькому сыну, и чем больше он чувствовал себя отвергнутым, брошенным, покинутым, тем больше ныл, требовал внимания. К семи годам у Кирилла сформировался стойкий паттерн (способ) поведения – чтобы добиться внимания матери, надо плохо себя вести. Конечно, он этого не осознает и делает не нарочно, но получается, что чем больше мать ставит ему в пример Василису, тем хуже он себя ведет, и никакие слова про правильное поведение не действуют. Интересно, что Кирилл изобразил всех на рисунке «Моя семья» без ушей. Действительно, зачем постоянно ***слышать****, что ты плохой, лучше символически «отключить» возможность воспринимать такую информацию. Жалоба матери так и звучала: «Он меня совсем* ***не слушается!****» К сожалению, в этой семье никто друг друга не слышал. Для мамы было важным открытием, что для того, чтобы ребенок тебя слушал, важно сначала самой научиться слышать его.*

Надо сказать, что это очень ответственная и понимающая мама, она сделала сама шаг навстречу своему, как ей казалось, трудному ребенку. Мать сумела преодолеть привычную позицию, что он у нее такой «весь в отца, упрямый». Она по-новому сформулировала задачу: что Я как мать могу сделать, чтобы мой сын рос и развивался успешно, что Я могу еще предложить, кроме требований, ожиданий и сравнений со старшей сестрой? Совместные занятия арт-терапией со своим сыном, работа с психологом помогли ей увидеть в сыне то, на что она раньше совсем не обращала внимания. Оказалось, что он не только лентяй и непослушный мальчишка, но в свои семь лет может быть интересным собеседником, смышленым и веселым.

Подобные случаи являются типичными в практике психологов. Поэтому важно запомнить следующие правила:

• Ваш ребенок может быть не таким, каким вы его придумали

еще тогда, когда его не было. Научитесь принимать своего ребенка, таким каким он есть. Прислушивайтесь к нему, в психологии это называется *безусловная любовь*. Это основа психологического здоровья вашего ребенка. Любить послушного, умного, здорового ребенка просто. Сложнее – капризного, не всегда разумного и иногда болеющего. Но, чтобы ребенок был здоров физически и психологически, его следует любить просто потому, что он есть.

• Не сравнивайте ребенка с другими. Такая нездоровая «конкуренция» приводит к чувству неполноценности. Ваш сын или ваша дочь не могут быть такими же, как их братья, сестры, одноклассники, как другие дети. Для благополучного развития ребенка надо сравнивать его предыдущие успехи с настоящими. Необходимо подчеркивать, что то, что ему было трудно делать раньше, сейчас получается лучше. Задавайте ему перспективу роста, покажите, чего он САМ может достичь без сравнения с другими. Помогите ребенку стать тем, кто он есть.

• Развивайте ребенка в зоне его ближайшего развития. Известный отечественный психолог Л.С.Выготский считал, что это уровень развития, достигаемый ребенком в процессе его взаимодействия с взрослыми. Ребенок усваивает и присваивает накопленный социальный опыт через СОВМЕСТНУЮ деятельность, партнерские отношения. Актуальный уровень – это, что он может делать самостоятельно, а зона ближайшего развития – это его «завтрашний день». Приблизить его он может только вместе с вами.

• Учитывайте возрастные особенности своего ребенка. Ждать от пятилетнего человека сознательности двадцатилетнего бесполезно.

• Обращайте внимание на характерологические особенности ребенка. Учитывайте индивидуальные черты. Развивайте то, к чему он склонен в большей степени.

Эти простые, на первый взгляд, но очень сложные для выполнения правила дадут вам возможность исключить отвержение и неприятие своего ребенка.

2. Следующий тип неправильного воспитания – **гиперсоциальное воспитание**. Причина его в неверной ориентации родителей. Это слишком «правильные» люди, пытающиеся педантично выполнять все рекомендации по «идеальному» воспитанию. Они так же, как и в предыдущем случае, не прислушиваются к своим детям. «Надо» возведено в абсолют. Ребенок у гиперсоциальных родителей как бы запрограммирован: он не имеет права подвести своих родителей.

Он чрезмерно дисциплинирован и исполнителен. На ребенке лежит большая ответственность – проявлять социально одобряемое поведение, быть гордостью родителей, и ни в коем случае не подводить взрослых. «Как тебе не стыдно», «Ты меня опозоришь», «Воспитанные дети так себя не ведут», – наиболее часто звучащие фразы со стороны родителей. Ребенок должен быть лучшим, чтобы заслужить одобрение родителей. Одна из моих клиенток, сама уже мама двух пятилетних близнецов, вспоминая свое детство, рассказывала, что ее отец постоянно произносил в ее адрес такую фразу: «Ты еще ничего не сделала для того, чтобы я тебя уважал». На тот момент, в свои десять лет она училась на отлично, занималась лыжным спортом, была послушным, воспитанным ребенком. С точки зрения папы, именно такое отношение к дочери заставляло ее добиваться успеха. Однако он не учитывал, что главным мотиватором для нее был страх не оправдать его ожидания. Страх и чувство вины перед родителями не самые лучшие способы достижения успеха. Я помню, с какой нескрываемой обидой говорила эта уже взрослая женщина о своем отце.

Для иллюстрации вредного воздействия такого типа воспитания рассмотрим следующий случай.

Представьте себе: 4—5-летние дети играют во дворе. Мамы сидят в сторонке на скамейке и говорят о чем-то своем. Игры детей им не интересны. Вдруг одна из мамаш видит, что ее сын стоит в песочнице на коленях, а другие ребята заводят его руки за спину. Ужасная картина! С криком: «Ты никогда не должен стоять на коленях!» – подбегает к своему ребенку. Мальчик встает, опустив голову, другие мальчики, удивленно смотрят на женщину. «Мы просто играли в войну, и его мы взяли в плен. Это же понарошку», – в свое оправдание произносят дети. Мать берет своего сына за руку и, ведя его домой, говорит: «Почему ты позволил взять себя в плен, придумали дурацкую игру, зачем ты играл в это?» не дожидаясь ответа от сына, продолжала: «Хорошие мальчики играют в другие игры, не пачкают свои штаны, не позволяют унижать себя». В этой родительской тираде было столько гнева, раздражения. Для нее важнее было то, что подумают о ее сыне другие мамы, чем то, что в этот момент чувствует ее ребенок, как он переживает это унижение.

Гиперсоциальный ребенок вынужден постоянно подавлять свои эмоции, сдерживать свои желания. С годами он перестает понимать, чего же на самом деле хочет именно он, каковы его истинные потребности, желания, цели. На очень простой вопрос, чего он хочет, он обычно отвечает «не знаю». Такое отношение к

себе, к своим собственным потребностям может приводить к безразличию и апатии. Иногда это проявляется в форме аутоагрессии, то есть ребенок, подавляя свой гнев, раздражение, обиду, вынужден направить ее на себя. Получается, что он сам себя наказывает за то, в чем, по сути не виноват. Он не виноват, получил на конкурсе лишь второе место, а не первое, как вы наделялись. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок был первым, станьте для него примером в этом. Поддерживайте его устремления, даже в случае неудачи, подбадривайте и выражайте надежду, что у него получится в следующий раз. Ведь, как известно, не бывает неудач, есть только опыт.

Какие правила необходимо учитывать, чтобы избежать негативных последствий гиперсоциального воспитания?

• Не стоит стыдить ребенка в присутствии окружающих за несоответствие вашим представлениям о правильном поведении. Замечания ребенку следует делать, только разобравшись в ситуации. Критические высказывания в отношении ребенка должны быть только конструктивными: вы критикуете отдельные поступки, а не личность в целом.

• Требования, предъявляемые ребенку должны быть соразмеримы с его возможностями.

• Ребенок не обязан быть предметом гордости родителей и средством самоутверждения взрослых.

3. **Тревожно-мнительный тип воспитания.** Наблюдается в тех семьях, где с рождением ребенка одновременно возникает неотступная тревога за него, за его здоровье, за его благополучие. В немецкой сказке «Умная Эльза» это настроение матери описано очень забавно.

«Взяла Умная Эльза с полки кувшин и спустилась в погреб, весело постукивая крышкой, чтобы время шло побыстрей. Пришла она в погреб, поставила перед пивной бочкой скамейку, чтобы не надо было нагибаться, и спина чтоб не заболела, и чтоб не слишком устать. Поставила она перед собой кувшин, отвернула кран, и, чтобы глаза не оставались без дела, пока пиво нальется, стала стену разглядывать. Вот смотрит она да разглядывает и заметила вдруг над собой кирку на стене, что забыли там по ошибке каменщики.

И вот начала Умная Эльза плакать и причитать:

– Коли выйду я замуж за Ганса, и родится у нас ребенок, и вырастет он, и пошлем мы его в погреб пива нацедить, вдруг упадет ему на голову кирка и убьет его насмерть…»

На практических семинарах и тренингах для родителей, когда я привожу в качестве примера эту цитату, многие родители узнают себя. Ключевое слово в их воспитании – это слово «вдруг». Некоторые специалисты, особенно те, кто занимается таким методом в психотерапии как НЛП (нейролингвистическое программирование), назвали бы такое поведение родителей как негативное программирование. Тревожным родителям проще представлять ужасы, которые подстерегают их ребенка в будущем, нежели создавать условия для его благополучного роста и развития в настоящем. Оберегая сына или дочь от вероятных бед, мы лишаем их инициативности, блокируем познавательную активность, веры в собственные силы.

Воспитание по этому типу нередко бывает в семьях с единственным ребенком, а также в семьях, где растет ослабленный или поздний ребенок. В результате ребенок тревожно воспринимает естественные трудности, с недоверием относится к окружающим. Он несамостоятелен, нерешителен, робок, обидчив, мучительно не уверен в себе.

Родители в таком случае воспринимают свою функцию следующим образом: быть родителем – это значит контролировать как бы чего не вышло. Конечно, все родители волнуются за своих детей, но для тревожных родителей единственным способом преодоления тревожности является гиперконтроль за ребенком. Тем самым родители лишают своих детей личного пространства, чувства собственных личностных границ – основы для уверенности в себе. Дети тревожных родителей, как правило, даже повзрослев, боятся брать на себя ответственность, остаются инфантильными. Им проще переложить ответственность за важные решения на других, чем совершать самостоятельный выбор.

В психологии есть такое понятие – *конфлюенция* – или слияние, размытость границ. Когда ребенок маленький, это естественно, мать и младенец воспринимаются как единое целое. Новорожденный ребенок еще не может отделить себя от матери, смешивая и путая «свое» и «чужое», младенец не чувствует, где кончается его пространство и начинаются границы другого человека. Психологическое отделение от матери, символическое «разрезание» эмоциональной пуповины – естественный процесс формирования личности, развития самостоятельности. Как отмечают отечественные психологи, в процессе развития выделяются два момента рождения личности: в три года, когда ребенок говорит «Я сам», (а мы принимаем это за упрямство); и в подростковом возрасте – возрасте самоопределения. Для взросления ребенку необходимо собственное пространство и

осознание психологических границ своей личности. Своим гиперконтролем, тревожностью за его будущее мы лишаем его возможности поверить в свои силы, проявлять инициативу, принимать решения. Пока ребенок маленький, его одергивают высказываниями: «Не лезь туда, ты же не хочешь упасть!» Он еще ничего не сделал, но мама видит, как он может упасть, ей проще, если он будет рядом с ней. Контроль в мелочах перерастает в тотальный контроль. А когда «ребенок» взрослеет, он уже сам говорит: «Мы с мамой решили, что так будет лучше». Что чувствует такой человек? Мир полон опасностей, в жизни много непредсказуемого, непредвиденного, поэтому лучше избегать ответственности.

Раздумывая, какой же случай из моей практики может быть ярким примером такого типа воспитания, я вспомнила один случай. Надо сразу отметить, что речь идет о взрослом «ребенке» – ему уже 27 лет. Итак, как обычно, мне позвонила взволнованная мама. Филолог по образованию, преподаватель вуза, всю жизнь работала на трех работах, занималась репетиторством, чтобы вырастить единственного и любимого сына. А он… в 27 лет женился! И на ком?! Жена его совсем не любит, только использует его, а он ничего не понимает и т. д. Ради сына она готова на все, благодаря ей он поступил в престижный институт, окончил его, сейчас у него хорошая работа. Я привыкла к тому, что родители пойдут на многое ради своих детей, но то, что она сказала потом, поразило даже меня. «Я написала за него диссертацию, чтобы он мог быть кандидатом наук», – гордо произнесла мать. Да, с таким материнским подвигом я еще не сталкивалась. Конечно, маме обидно, ей так хочется благодарности за свой труд, за то, что она сделала, и делает для него. Ведь он с удовольствием все это принимал: мать решала за него, куда поступать, с кем дружить, чтобы не стать, как отец алкоголиком, где работать. А теперь вдруг сын вышел из-под контроля, с ним непременно, с ее точки зрения, случится что-то плохое…

Этот случай говорит о том, как болезненно перерезать пресловутую «эмоциональную пуповину», и здесь не просто пуповина, а канаты, которыми мать и сын привязаны друг другу. Он один раз в жизни рискнул пойти против воли мамы, но мама так переживает, вдруг она заболеет, лучше не буду ее огорчать…

Правила, которые помогут нам волнение за ребенка не превращать в паутину страхов и тревог.

• Не стоит превращать заботу о ребенке в гиперконтроль.

• Переживая за ребенка, верьте в своего ребенка.

• Для того, чтобы ребенок рос самостоятельным, родителям надо быть готовыми к тому, что его надо отпустить.

4. **Эгоцентрическое воспитание.** Ребенку, часто единственному, долгожданному навязывается представление о себе как о сверхценности: он «кумир», смысл жизни родителей. Ему прощается всё, ребенок является центром семьи, всё подчинено ему и его интересам. Любой каприз выполняется, все желания исполняются. Ребенок привыкает к тому, что всё достается в жизни легко. Принцип «бери от жизни всё» воспринимается буквально. Если ребенок проявляет способности в той или иной сфере, эти способности выдаются за одаренность, неординарность. Для такого ребенка важно быть всегда и любой ценой в центре внимания. Не получая должной степени обожания, он становится неуправляемым, на всё реагирует экспрессивно и вызывающе. Ему очень трудно примириться с тем, что он один из многих, что к нему так же, как и ко всем предъявляются требования, что он должен соблюдать дисциплину и выполнять задания. Считаться с другими не в его правилах.

С этим типом воспитания у меня связана такая история. Меня попросили посмотреть девочку семи лет. Проблемы начались, как только она пошла в школу. В садик она не ходила, Алиса привыкла, что и родители, и бабушки, и дедушки готовы сделать всё для неё. Она же ведь особенная, она – ребенок-индиго. (Понятие о так называемых детях индиго активно рассматривается в псевдонаучных кругах с 90-х годов прошлого столетия. Не существует точных критериев определения этого термина. Указывается лишь то, что такие «особенные» дети якобы обладают свечением ауры цвета индиго.) Сейчас это становится популярным, если ребенок ведет себя странно, вызывающе, не слушается – это значит, что он уникальный, и имеет право не подчиняться общим правилам. Если она подходит к пианино и просто бьет по клавишам – значит, сочиняет музыку, если после детского спектакля Алиса придумывает продолжение просмотренной сказки – это явный признак того, что ребенок «гениален». Взрослые подстегивали девочку, они способствовали тому, что сама Алиса поверила, что ей можно всё, так как она отличается от других, обычных детей. Алиса поздний ребенок (маме 36 лет, папе 44), Алиса для них – воплощение мечты, всех родительских ожиданий и надежд. Поощряя Алису во всем, они забывали устанавливать правила и рамки. То, что в 5–6 лет все дети фантазеры и прекрасно сочиняют продолжение сказок, и

могут «сочинять» музыку, родители не догадывались, ведь их интересовал только собственный ребенок. Для Алисы было очень болезненно адаптироваться к школьной дисциплине, к школьным требованиям. А родителям не хотелось признавать, что их девочка не такая уж особенная. Конечно, каждый ребенок единственный в своем роде, но воспитывая ребенка и ценя его неповторимость, важно научить его взаимодействовать с другими, принимать окружающий мир.

Правила, следуя которым можно избежать эгоцентрического воспитания:

• Поощряйте стремление к самовыражению у ребенка, но не называйте это одаренностью или исключительностью.

• Обозначайте четкие рамки и правила поведения.

• Помогайте ребенку чувствовать комфортно в группе детей, покажите преимущества взаимопомощи и поддержки.

Как любая классификация, данные типы неправильного воспитания достаточно условны. Но рассмотренные варианты неправильного воспитания помогают нам лучше ориентироваться и, по крайней мере, показывают, как точно не стоит делать. Важно также знать, что непоследовательное отношение к своему ребенку тоже может приводить к нарушениям в эмоциональной сфере и, как следствие, в поведении ребенка.

Для маленького ребенка трудно понять, почему вчера родители ему запрещали делать что-то, например, включать самостоятельно компьютер, а сегодня на то же самое никто не обращает внимания. Система правил, запретов и поощрений для ребенка должна быть единой, тогда ему легче будет привыкать к этим требованиям.

Еще одна сложность, с которой сталкиваются дети, – это непредсказуемость ожиданий со стороны взрослых. Если мама и папа, бабушки и дедушки не могут друг с другом договориться, получается, что ребенок становится заложником хитросплетений интриг и нереализованных амбиций взрослых. Стабильность в семейных отношениях формирует у ребенка чувство внутренней устойчивости, создает основу для развития адекватной самооценки. Поэтому желательно, прежде всего взрослым определиться в своих предпочтениях, правилах и методах воспитания, чтобы избежать тех проблем, с которыми им не хотелось бы сталкиваться.

В основу типов родительского отношения могут быть положены такие параметры, как эмоциональное принятие ребенка родителями, заинтересованность в ребенке и забота о нем,

требовательность к ребенку, демократизм или авторитарность в семейных отношениях. Обобщая все существующие классификации детско-родительских отношений, можно выделить две оси, для измерения: *любовь* и *контроль*. Первая ось выражает эмоциональное отношение родителя к ребенку, родительскую установку и то, каким он воспринимает собственного ребенка. Любовь или принятие – это уважение к ребенку, забота о нем, понимание его внутреннего мира, терпеливое отношение к его психофизическим особенностям, поощрение самостоятельности и инициативы. Враждебность, неприятие – это неуважительное отношение к ребенку, жестокость, пренебрежительность, невнимательность. Ось (автономия – контроль) описывает типы дисциплинарной регуляции поведения ребенка. Крайние их варианты – полная автономия, граничащая с безнадзорностью, и чрезмерно строгий, жесткий контроль, предполагающий абсолютное подчинение родительской воле, пресечение всякой инициативы и самодеятельности ребенка.

А.Е.Личко выделяет десять неадекватных стилей семейного воспитания: гипопротекция, доминирующая гиперпротекция, потворствующая гиперпротекция, воспитание в культе болезни, эмоциональное отвержение, жестокое отношение, повышенная моральная ответственность, противоречивое воспитание и воспитание вне семьи.

В своих работах С.Броди исследует *четыре типа материнского отношения*.

1. *Матери первого типа* легко и органично приспосабливались к потребностям ребенка. Для них характерно поддерживающее, разрешающее поведение. Интересно, что самым показательным тестом того или иного материнского стиля была реакция матери на приучение ребенка к туалету. Матери первого типа не ставили себе задачу к определенному возрасту приучить ребенка к навыкам опрятности. Они ждали, пока ребенок сам «дозреет».

2. *Матери второго типа* сознательно старались приспособиться к потребностям ребенка. Не всегда успешная реализация этого стремления вносила в их поведение напряженность, недостаток непосредственности в общении с ребенком. Они чаще доминировали, а не уступали.

3. *Матери третьего типа* не проявляли большого интереса к ребенку. Основу материнства составляло чувство долга. В отношениях с ребенком почти не было теплоты и совсем не было спонтанности. В качестве основного инструмента воспитания такие матери применяли жесткий контроль, например, последовательно и сурово старались приучить ребенка полутора

лет к навыкам опрятности.

4. *Матери четвертого типа* поведения характеризуются непоследовательностью. Они вели себя неадекватно возрасту и потребностям ребенка, допускали много ошибок в воспитании, плохо понимали своего ребенка. Их прямые воспитательные воздействия, так же, как и реакция на одни и те же поступки ребенка, были противоречивыми.

По мнению С.Броди, наиболее вредным для ребенка оказывается четвертый стиль материнства, так как постоянная непредсказуемость материнских реакций лишает ребенка ощущения стабильности окружающего мира и провоцирует повышенную тревожность. В то время как сензитивная, принимающая мать (первого типа), безошибочно и своевременно реагирующая на все требования маленького ребенка, как бы создает у него бессознательную уверенность в том, что он может контролировать действия других и достигать своих целей.

Если в материнском отношении преобладает отвержение, игнорирование потребностей ребенка из-за погруженности в собственные дела и переживания, у ребенка возникает чувство опасности, непредсказуемости, неподконтрольности среды, минимальной собственной ответственности за ее изменения в направлении обеспечения комфортного существования. Дефицит родительской отзывчивости на нужды ребенка способствует возникновению чувства «выученной беспомощности», что впоследствии нередко приводит к апатии и даже депрессии, избеганию новых ситуаций, и контактов с новыми людьми, недостатку любознательности и инициативы.

Описанные типы родительского (прежде всего материнского) отношения в значительной мере инициируются самим младенцем, а именно необходимостью удовлетворения базальных потребностей в афиляции (присоединении) и безопасности. Все они могут быть расположены в континууме «принятие – отвержение». Можно выделить и более сложные типы родительского отношения, адресованные ребенку более старшего возраста (3–6 лет), где важным социализирующим моментом начинает выступать параметр воспитательного контроля.

А.Болдуин рассматривает два стиля практики родительского воспитания – *демократический и контролирующий*.

• *Демократический стиль* определяется следующими параметрами: высоким уровнем вербального общения между детьми и родителями; включенностью детей в обсуждение семейных проблем, учетом их мнения; готовностью родителей прийти на помощь, если это потребуется, одновременно верой в

успех самостоятельной деятельности ребенка; ограничением собственной субъективности в видении ребенка.

• *Контролирующий стиль* включает значительные ограничения поведения детей: четкое и ясное разъяснение ребенку смысла ограничений, отсутствие разногласий между родителями и детьми по поводу дисциплинарных мер.

Оказалось, что в семьях с демократическим стилем воспитания дети характеризовались умеренно выраженной способностью к лидерству, агрессивностью, стремлением контролировать других детей, но сами дети с трудом поддавались внешнему контролю. Дети отличались также хорошим физическим развитием, социальной активностью, легкостью вступления в контакты со сверстниками, однако им не был присущ альтруизм, сензитивность и эмпатия.

Дети родителей с контролирующим типом воспитания были послушны, внушаемы, боязливы, не слишком настойчивы в достижении собственных целей, неагрессивны. При смешанном стиле воспитания детям присущи внушаемость, послушание, эмоциональная чувствительность, неагрессивность, отсутствие любознательности, оригинальности мышления, бедная фантазия.

В своих исследованиях отечественные психологи А.Я.Варга и В.В.Столин выделили следующие критерии родительских отношений:

1. *«Принятие – отвержение».*

Принятие: родителю ребёнок нравится таким, какой он есть. Он уважает индивидуальность ребёнка, симпатизирует ему.

Отвержение: родитель воспринимает своего ребёнка плохим, неприспособленным, неудачливым, по большей части испытывает к ребенку злость, досаду, раздражение, обиду. Он не доверяет ребенку, не уважает его.

2. *«Кооперация»* – родитель заинтересован в делах и планах ребёнка, старается во всем помочь ему. Высоко оценивает его интеллектуальные и творческие способности, испытывает чувство гордости за него.

3. *«Симбиоз»* – родитель постоянно ощущает тревогу за ребенка, он кажется ему маленьким и беззащитным. Родитель не предоставляет ребенку самостоятельности.

4. *«Авторитарная гиперсоциализация»* – родитель требует от ребенка безоговорочного послушания и дисциплины. Он старается во всем навязать ему свою волю, за проявление своеволия ребенка сурово наказывают. Родитель пристально следит за социальным поведением ребенка и требует социального успеха.

5. *«Маленький неудачник»* – в родительском отношении имеется стремление инфантилизировать ребёнка, приписать ему личную и социальную несостоятельность. Ребёнок представляется неприспособленным, неуспешным, открытым для дурных влияний. Взрослый старается оградить ребёнка от трудностей жизни и строго контролировать его действия.

Таким образом, взаимоотношения в семье могут носить разноплановый характер. На отношении родителей к ребенку сказывается множество факторов, в числе которых тип семьи, позиция, которую занимают взрослые, тип отношений и та роль, которую они отводят ребенку в семье.

1.3. Родитель как арт-терапевт для своего ребенка

Много лет назад мне в руки попала книга с названием «Как быть родителем самому себе», тогда меня это несколько удивило. Что значит для взрослого человека быть себе родителем? Сейчас я на это отвечаю очень просто: это значит уметь заботиться о себе и не ждать, что кто-то, пусть даже самые близкие – мама, папа, муж или жена должны заботиться о тебе (конечно, я не рассматриваю ситуации, когда вы болеете и прикованы к постели). По сути именно в этом цель воспитания – воспитать человека, который может опираться на себя, который способен принимать самостоятельные решения и поступать осознанно.

В нашей культуре быть родителем воспринимается как само собой разумеющийся факт: если у тебя родился ребенок – ты стал родителем. Однако никто не ставит вопрос, а что нужно знать или уметь, чтобы быть хорошим родителем. У нас много факультетов педагогических и психологических, но нет школ и институтов, где учат родительству как особой и важной профессии. Получается, что мы действуем методом проб и ошибок, но только цена ошибок в таком случае очень высока.

Как поступать, когда ребенок не слушается, может, просто шлепнуть, как делают многие; стоит ли снижать уровень требований к ребенку, если он жалуется, что он устал, или это просто его лень; как вести себя, когда все педагоги ругают вашего сына, принять их позицию, или попытаться понять, что с ним происходит? Подобные вопросы, наверное, задавал себе каждый. Но, к сожалению, однозначных ответов на них не существует. И для того, чтобы лучше понимать своего ребенка, исходить из его индивидуальных особенностей и интересов, стоит разобраться в том, насколько хорошо вы знаете своего ребенка.

Потратьте немного своего времени и выполните простое упражнение. В каждой колонке напишите по 10 характеристик своего ребенка. В таблице 1 приводится пример того как выполнила это задание одна из мам, участница тренинга для родителей. Речь идет о ее девятилетнем сыне, Артёме, мама обеспокоена агрессивным поведением сына в школе.

Таблица 1.

	Каким я вижу своего ребенка	Каким его видят педагоги (как я считаю)	Каким я его хочу видеть в будущем	Мои качества как родителя
1.	Жестоким	Агрессивным	Добрым	Неуверенная
2.	Неуправляемым	Активным	Уверенным	Одинокая
3.	Неуверенным	Ленивым	Спокойным	Активная
4.	Хитрым	Хитрым	Умным	Требовательная
5.	Ленивым	Недисциплинированным	Воспитанным	Образованная
6.	Подвижным	Упрямым	Организованным	Обучаемая
7.	Капризным	Лидером	Общительным	Несдержанная
8.	Сильным	Веселым	Профессионал	Отпимистка
9.	Общительным	Вредным	Хороший семьянин	Трудоголик
10.	Неорганизованным			

Такое упражнение в качестве самоанализа дает возможность родителям понять, что на самом деле можно ожидать от ребенка при таком отношении с их стороны, оно иллюстрирует, что прежде, чем требовать позитивных изменений со стороны ребенка, следует обратиться к своим родительским «талантам».

Вот как описала изменения в своем отношении к сыну мама Артёма: «*После тренинга для родителей я по-новому стала формулировать свои родительские задачи. Раньше я говорила себе: «Почему он такой агрессивный, его надо переделать, чтобы не слушать замечания учителей в его адрес», теперь я говорю: «Что* ***я*** *могу сделать, чтобы Артём стал добрее, что ему мешает быть уверенным?» Когда по-другому понимаешь свою роль в воспитании, то совсем иначе общаешься с ребенком. Мои качества – активность, обучаемость, оптимизм – помогли мне пересмотреть свое поведение. Я задала себе вопрос, а какие качества сына помогут ему измениться? Общительность… Я поняла, что мало общаюсь со своим ребенком, ему хочется делиться со мной своими переживаниями, а я ему: «Я устала на работе, потом расскажешь. Ты уроки сделал?» Мне надо из разряда «трудоголиков» переходить в разряд организованных сотрудников и перестать заниматься работой в нерабочее время.*»

Такое переосмысление родительского опыта сложная психологическая работа над собой. В начале нашего тренинга мама Артёма утверждала, что у неё нет времени после работы заниматься с ним, что к выходным она так устает, что ей хочется,

чтобы все её оставили в покое. Правда, знакомая картина? Что же может предложить уставшая мама своему уставшему сыну?

1. Очень простое развлечение: рисование. В арт-терапии есть такое направление – **интуитивное рисование**. Оно отличается от обычного тем, что рисуя, не следует вообще задумываться, что вы рисуете, на что это похоже, что вы выходите за края бумаги, какой рукой вы рисуете. Одним словом, полная свобода и раскрепощенность, то есть мы рисуем то, что хочет рука (см. рисунки 5, 6, 7). Кажется, что это пустая трата времени, а на самом деле – хороший способ снять усталость и напряжение. Делая это вместе, можно обсудить новости, узнать, как ваш ребенок относится к тому, что он делает в школе, как переживает неприятности. И тогда становится понятным, почему он проявляет агрессивность – это для него единственный способ защиты от неуверенности.

2. Также, стоит показать ему и другие способы преодоления неуверенности. Можно сделать вместе две маски из картона: одну раскрасить в «боевую» раскраску индейцев и, в соответствии с образом, вести себя воинственно; а другую – сделать в спокойных тонах, отражающих уверенность (например, это могут быть такие цвета, как голубой, салатовый, синий, зеленый). Примеряя на себя различные маски-роли, можно найти «золотую середину», иными словами, адекватную форму поведения.

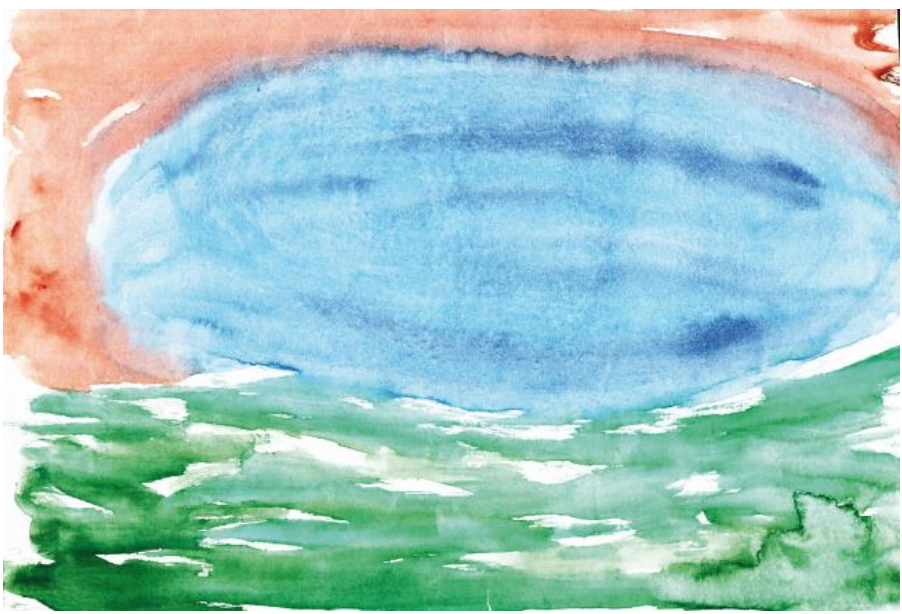


Рисунок 5

Рисунок 6

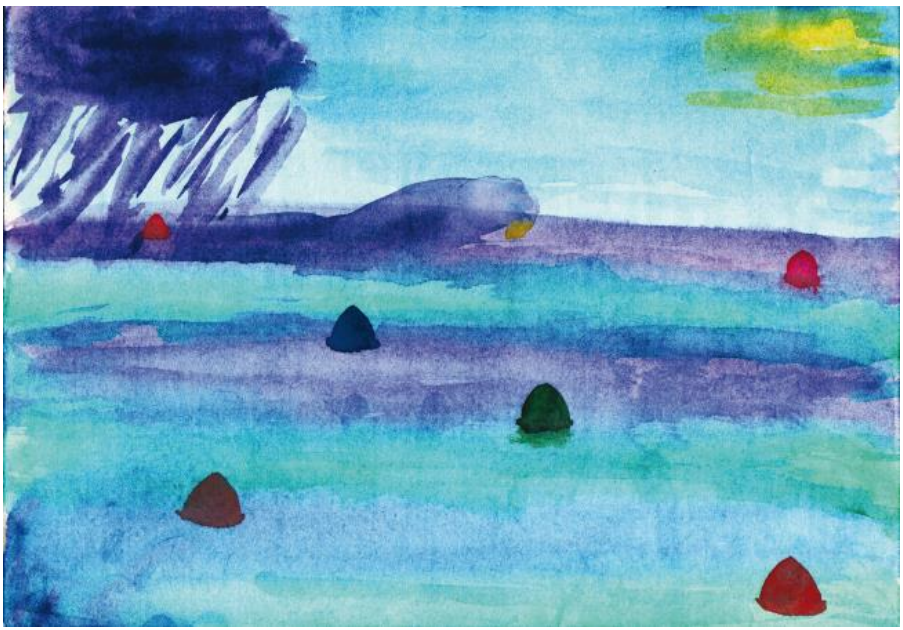


Рисунок 7

В психотерапевтической работе есть различные приёмы, способствующие гармонизации противоборствующих начал в человеке, это называется **работа с полярностями**. Ведь в каждом из нас есть сильные и слабые стороны, уверенность и неуверенность, агрессивность и доброта, зависимость и независимость. Подобные упражнения помогают ребенку

объединить, интегрировать в себе различные проявления личности, невозможно заставить человека быть всегда добрым, уверенным, независимым и сильным. Но можно научить его лучше понимать свои состояния и уметь их контролировать. Есть ситуации, где уместны сила и агрессия, есть ситуации – где они не приемлемы. Игра в маски помогает ребенку самостоятельно найти здоровый баланс и ассимилировать (то есть включить) переживания в свой жизненный опыт. В такой игровой форме ребенок может выразить намного больше, чем в словах. В игре у ребенка и родителей есть символы, которые заменяют слова.

3. Еще один способ, который поможет ребенку чувствовать себя уверенно и, как следствие, приведет к снижению уровня агрессивности. Создайте свой семейный герб, для любого ребенка очень важно чувствовать, что он не одинок, что он нужный и желанный член семьи, пусть даже очень маленькой семьи, в которой только он и мама. Лист плотного картона карандашом разделите на две части: верхнюю и нижнюю. В свою очередь, верхнюю часть разделите на три вертикальные колонки. Каждая колонка будет символизировать:

• наши достижения;
• главное наше преимущество;
• наши планы.

Внизу «семейного герба» можно написать девиз семьи, например, «вместе мы – сила». Обсуждая с ребенком, как символически лучше изобразить общие достижения, планы, вы, на самом деле, придаете ему уверенность, столь необходимую ему. Позвольте ребенку самостоятельно раскрасить этот герб и найдите ему достойное место в квартире. Для ребенка такой герб может служить символической опорой и защитой.

4. Современные дети (и не только дети) увлечены компьютерными играми. Многие специалисты бьют тревогу: ребенок уходит в виртуальный мир и может не вернуться оттуда. Я сейчас не рассматриваю случаи компьютерной зависимости, однако, даже если ребенок не очень много времени играет в компьютерные игры, то его увлечение можно использовать как один из приемов игровой терапии. Для многих детей игра в компьютере – это своеобразная форма релаксации, снятия напряжения. В этих играх есть всё, что соответствует классическим сюжетам. В них есть положительные и отрицательные герои, есть испытания – уровни, которые надо пройти, есть желаемая цель, достижение которой делает тебя счастливым. Всё это мы встречаем в сказках, легендах, мифах. В них тоже герой борется с монстрами, отрубает головы огнедышащим драконам, получает в награду принцессу и

полцарства. Как мы уже много раз отмечали, арт-терапия – это мост между миром фантазий и реальностью. Так может не бороться с компьютерными играми (они уже есть, отрубаешь одну голову компьютерного дракона – вырастает новая), а сделать компьютерные игры элементом игровой терапии.

5. С ребенком почти все родители занимаются библиотерапией: многие из нас читают своим детям сказки, рассказы. Если в сказке или истории есть персонаж, похожий на ребенка, если в этой истории герой преодолевает трудности и ему удается свою мечту, то для ребенка в этой сказке заложен ресурс, приближающий ребенка к своей мечте.

На многих родительских тренингах я предлагаю взрослым вспомнить сказку, которая им больше всего им нравилась в детстве. Надо сказать, что самой популярной для многих родителей является сказка Г.Х.Андерсена «Гадкий утенок». Они отмечают, что эта сказка помогала им в детстве переживать обиду и унижения, с которыми, увы, приходится сталкиваться. Мы сочувствуем гадкому утенку, читая эти строки:

«Только бедному утенку, который вылупился позже и был такой гадкий, никто не давал проходу. Его клевали, толкали и дразнили не только утки, но даже куры.

– Слишком велик! – говорили они.

А индийский петух, который родился со шпорами на ногах и потому воображал себя чуть не императором, надулся и, словно корабль на всех парусах, подлетел прямо к утенку, поглядел на него и сердито залопотал; гребешок у него так и налился кровью. Бедный утенок просто не знал, что ему делать, куда деваться. И надо же было ему уродиться таким гадким, что весь птичий двор смеется над ним!»

Сопереживая гадкому утенку, дети понимают, что они не одиноки, что главный герой справится со всеми испытаниями. И как приятно узнать завершение этой истории:

«И дети, и взрослые говорили:

– Новый лебедь лучше всех! Он такой красивый и молодой!

И старые лебеди склонили перед ним головы. А он совсем смутился, сам не зная зачем. Он вспоминал то время, когда все смеялись над ним и гнали его. Но все это было позади. Теперь люди говорят, что он самый прекрасный среди прекрасных лебедей. Сирень склоняет к нему в воду душистые ветки, а солнышко ласкает своими теплыми лучами… И вот крылья его зашумели, стройная шея выпрямилась, а из груди вырвался ликующий крик:

– Нет, о таком счастье я и не мечтал, когда был еще гадким утенком!»

Попросите ребенка нарисовать, какие чувства он испытывал, когда вы читали первый отрывок, и как он может изобразить свои чувства после прочтения второго отрывка. Вот как прокомментировала свои рисунки Маша, ей 6,5 лет.

Маша: Сначала все обижали утенка, никто не хотел с ним играть, поэтому он стоит в стороне. (Надо отметить, что Маша, начиная рассказывать про утенка, продолжает говорить о себе.)

– А что чувствует утенок, как ты думаешь?

Маша: Ему страшно. (Говоря об утенке, Маша, на самом деле, выражает свои чувства.)

– А чего же он боится?

Маша: Других, они злые. (Маша говорит о том, что беспокоит ее.)

– Что могла бы сделать мама-утка, чтобы маленький утёнок не боялся?

Маша: Успокоить его, сказать: «Ты тоже хороший».

– А что может сделать сам утёнок, чтобы не бояться других?

Маша: Он может улететь от них, он научился летать…

– А что ты умеешь делать лучше, чем другие дети? (Этот вопрос поможет ребенку обнаружить свои сильные стороны, на которые он может опираться.)

Маша: Я люблю танцевать!

– Молодец! Что еще ты любишь и можешь делать?

Маша: Еще я люблю играть, рисовать…

Как мы видим, Маша, сама того не зная, называет те виды арт-терапии, которые могли бы ей помочь справиться со страхами. Это танцевальная, игровая и рисуночная терапия. Когда мы общаемся с ребенком, мы можем более внимательно прислушиваться к тому, что хочет ребенок. Как правило, дети, возможно, не прямо, но косвенно дают понять нам – взрослым, что для них важно, что они чувствуют, что их огорчает, или радует.

После такой беседы мама Маши нарисовала рисунок, в нем она выразила всё своё материнское тепло и свою заботу о маленькой Маше (см. рисунок 8). Эта забота не ограничивает ребенка, а помогает ему расти, и заботливая рука мамы готова когда-нибудь отпустить ребенка.

Очень часто взрослые утверждают, что они не умеют рисовать, и это является барьером для начала арт-терапии. Дети

дошкольного возраста рисуют легко, их пока не интересует оценка окружающих. Мы помним, что главный принцип арт-терапии – принятие и безоценочное отношение к тому, что рисует, лепит, сочиняет взрослый или ребенок. Когда нас переполняют чувства, мы стремимся их выразить, и не всегда достаточно слов, чтобы передать свое состояние. Рисунок – один из способов отразить свои чувства.

Рисунок 8

Надо сказать, что раньше занятия рисованием не в смысле обучения, а в смысле передачи своего настроения, были обычным делом. Вот как описывает такие занятия (их можно было бы сейчас назвать арт-терапевтическими) в повести «Детство» Л.Н.Толстой:

«Уже смеркалось, когда мы приехали домой. Матап села за рояль, а мы дети, принесли бумаги, карандаши, краски и расположились рисовать около круглого стола. У меня была только синяя краска; но, несмотря на это, я затеял нарисовать охоту. Очень живо изобразив синего мальчика верхом на синей лошади и синих собак, я не знал, наверное, можно ли нарисовать синего зайца, и побежал к папа в кабинет посоветоваться об этом. Папа читал что-то и на вопрос мой: «Бывают ли синие зайцы?», не поднимая головы, отвечал: «Бывают, мой друг, бывают». Возвратившись к круглому столу, я изобразил синего зайца, потом

нашел нужным переделать из синего зайца куст.»

Как замечательно: звучит живая музыка, дети рисуют свои впечатления от охоты, никто не говорит, как рисовать «правильно» и как «надо», что синих зайцев не бывает… Когда нет жестких рамок, появляется простор для воображения и развития творческого отношения к жизни.

6. Мы все как родители часто успокаиваем своих детей, когда видим, что им больно. Что мы обычно говорим, если ребенок упал и поцарапал коленку? «Давай подую, и боль пройдет» или «Сейчас намажем «волшебную» зеленку». В большинстве случаев после таких слов ребенок перестает хныкать. Говорить: «Перестань плакать, у тебя уже не болит», – было бы неправильно, так как ребенок все равно чувствует боль.

Вот что придумал для таких случаев один мудрый мальчик. Когда его сестренка расплакалась от боли, ударившись на детской площадке, он подошел к ней и произнес: «Представь, у тебя есть пульт, нажми сначала на кнопку «болит меньше», а потом – «больше не болит».

Дети порой бывают изобретательнее взрослых, их фантазия помогает решать различные житейские задачки. Этот способ в психотерапии называется техникой **визуализации**. Представляя себе воображаемый пульт управления – визуализируя его, ребенок может сам снизить уровень эмоциональной реакции. Получается, что это воображаемый пульт управления своими эмоциями, похожий, например, на пульт телевизора. Мы легко можем убавлять или усиливать звук телевизора, так же мы можем научиться регулировать эмоции. Предложив такую игру своему ребенку, вы дадите ему еще один прием, с помощью которого он будет легче справляться с негативными переживаниями.

Мы рассмотрели лишь некоторые случаи, где родители могут быть «терапевтами» для своих детей. Вместо того, чтобы поучать, читать нотации, удивляться, почему ребенок не понимает то, что вы ему говорите, лучше самим взрослым сделать шаг навстречу и попытаться понять детей. Этому способствует переосмысление родительского опыта, задач воспитания. Иногда мы к этому приходим сами, иногда нам требуется помощь психолога. Но, в любом случае, для того, чтобы ребенок рос и развивался нормально его нельзя рассматривать как средство для реализации своих планов, им нельзя манипулировать. Арт-терапия помогает взрослым посмотреть на детский мир глазами ребенка, проникнуться его переживаниями, фантазиями и

мечтами. Для организации многих арт-терапевтических упражнений не требуется специальной подготовки, достаточно желания и искреннего интереса к своему ребенку. И тогда вопрос, как *воздействовать* на ребенка отпадает сам собой, и возникает новый вопрос, как лучше *взаимодействовать*!

Практикум

Все упражнения выполняются совместно – родители, бабушки, дедушки и дети вместе выполняя данные упражнения, учатся лучше взаимодействовать, что способствует взаимопониманию и гармонизации отношений. Важно перед началом проведения этих занятий договориться о времени их проведения и правилах.

Возрастные рамки можно обозначить так: от 5 лет, верхний уровень не ограничивается.

Упражнение 1. «Рисуем настроение».

Цель: познакомиться со своими эмоциями и научиться выражать их на бумаге.

Материалы: бумага для рисования, цветная бумага, разноцветные карандаши, краски, фломастеры.

Это наиболее известное и распространенное задание, которое предлагается на занятиях по арт-терапии. При кажущейся простоте выполнения этого упражнения необходимо учитывать следующие моменты.

Как показывает практика, и для детей, и для взрослых очень трудно осознавать свои чувства. Вопрос: «Что ты чувствуешь в данный момент?» – многих ставит в тупик. Поэтому перед тем, как проводить это упражнение, надо помочь ребенку разбираться в своих эмоциях и выражать свое настроение.

Из цветной бумаги сделайте разноцветные карточки размером 10Ч10 см. Карточка определенного цвета будет ассоциироваться с определенной эмоцией.

Предложите ребенку самому назвать те эмоции, которые ему знакомы. Например, радость – это эмоция, когда ты чувствуешь, что у тебя всё получилось, что ты делаешь то, что тебе нравится, что ты получил то, что хотел. А когда человек говорит «мне радостно» – это его настроение в тот момент, когда он испытывает такую эмоцию.

Пусть он сам выберет карточку определенного цвета и назовет эмоцию, которую напоминает данный цвет. Допустим: фиолетовая карточка – это радость; синяя – грусть; черная – страх; желтая – интерес и т. д. Эмоциональные состояния ассоциируются с определенными цветами. Изображая свое настроение, мы выражаем его с помощью красок (например как изображено на рисунках 9, 10, 11).

Рисунок 9

Рисунок 10

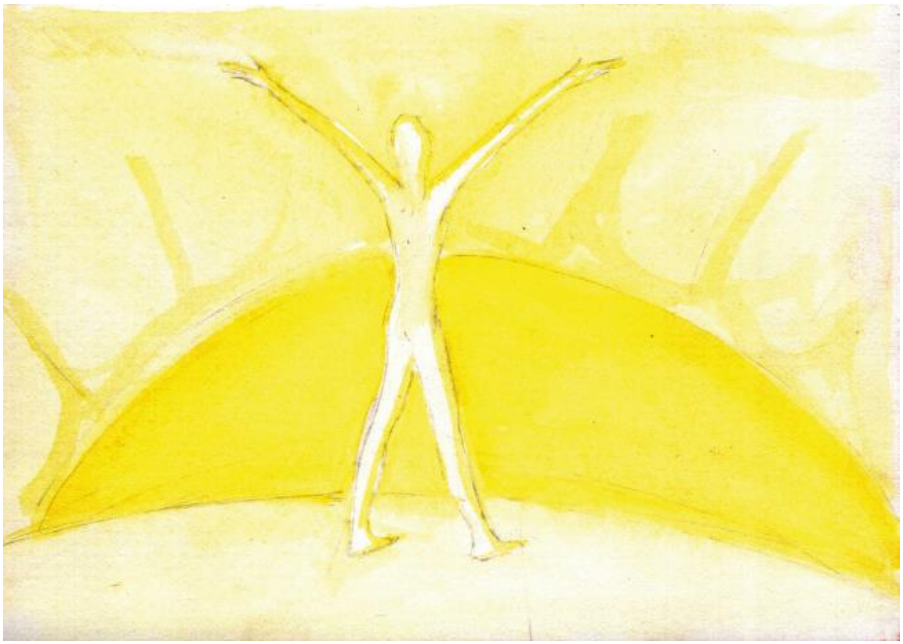


Рисунок 11

Упражнение 2. «Разноцветные шары» (для младшего школьного возраста).

Цель: отпустить негативные эмоции, расстаться с ними.

Материалы: разноцветные шары, краски, карточки, на которых написаны слова, обозначающие чувства. (Обида, гнев, ненависть, раздражение, тревога, печаль, грусть, страх, злость.)

Родители надувают шарики и предлагают ребенку выбрать карточку с тем чувством, которое ему мешает.

– Давай нарисуем, на что похож твой страх (см. рисунок 12).

После того как высохнут краски, можно свернуть этот рисунок в трубочку, привязать к ниточке от шарика и на прогулке отпустить этот шарик. Символически для ребенка вместе с шариком «уходят» страх, обида.

Рисунок 12

Вот, что нарисовали после занятий мама с дочкой (6,5 лет) (см. рисунок 13).

Рисунок 13

Упражнение 3. «Коллаж» (не имеет возрастных ограничений).

Цель: совместно создать желаемый образ семьи.

Материалы: старые журналы, ножницы, клей, лист картона, фломастеры, цветные карандаши.

Вместе с ребенком просматривая журналы, выбираем те картинки, которые в большей степени отражают желаемый образ семьи. Вырезаем и наклеиваем на подготовленный лист картона. При необходимости можно дополнить коллаж своими зарисовками. Главное – чтобы было чувство удовлетворения и завершенности, когда смотришь на такой коллаж. Он должен отражать семейные ценности, представления о хорошей семье.

После завершения коллажа, его можно поместить в рамку и поставить на видное место.

Важно обсудить, как каждый член семьи представляет идеальную семью, и что он готов делать уже сейчас, чтобы приблизить этот образ к реальности.

Этот прием называется *техника визуализации*. Создавая сначала в своем воображении некий позитивный образ, мы лучше представляем, что мы можем сделать для достижения своих целей. Это хороший способ подготовить себя к позитивным изменениям.

Упражнение 4. «Создаем талисман» (не имеет возрастных ограничений).

Цель: снизить уровень тревожности с помощью «оберега».

Материалы: старые бусы, бисер, стеклярус, бархатная бумага, клей.

Вырезаем из бархатной бумаги звездочку-снежинку небольшого размера и наклеиваем на неё бусинки, бисер и стеклярус. Важно, чтобы в процессе создания своего талисмана, спросить, какие качества помогут ему преодолеть тревогу. Например, уверенность, спокойствие, вера, оптимизм. Предварительно желательно обсудить, как проявляются эти качества, что другим людям помогает преодолевать волнение и тревогу.

Каждая бусинка будет символизировать его уверенность и спокойствие. Наклеивая на бархатную бумагу бусинки, стеклярус и бисер, создавая свой неповторимый узор, ребенок может символически представить свою уверенность. Он может брать с собой им же созданную звездочку-талисман, или этой звездочкой можно украсить ёлку на новогоднем празднике.

Упражнение 5. «Автопортрет» и «Портрет моего ребенка» (рекомендуется для подросткового возраста).

Цель: упражнение способствуют развитию чувства

самоидентичности, формирует адекватную самооценку, развивает взаимопонимание между детьми и родителями.

Материалы: бумага, цветные карандаши, пластилин или глина.

Подростку предлагается нарисовать себя, как он сам себя представляет.

Как правило, все говорят, что они плохо рисуют, не знают, как это сделать. В таком случае можно изобразить себя символически, главное – чтобы это изображение отображало его представление о себе. В данном случае это будет его проекцией образа-Я подростка. После того, как подросток нарисовал себя, попросите его внести те изменения, какие он хотел бы видеть у себя в будущем, например, через год, три года, пять лет. Обсудите, что он готов делать уже сейчас, чтобы эти изменения начались?

Родители также символически изображают своего ребенка, каким они его видят сейчас и каким хотели бы видеть в будущем. Они могут сказать, что они готовы сделать на данном этапе, чтобы способствовать позитивным изменениям.

То же самое можно проделать с пластилином или глиной. Пластичность и податливость этих материалов дает возможность показать, как из актуального состояния «какой я сейчас» перейти в состояние «каким я хочу быть».

Упражнение 6. «Моя уверенность».

Цель: научиться уверенно чувствовать себя в сложных ситуациях.

Материалы: бумага, краски.

Ребенку предлагается вспомнить моменты, когда он был уверен в себе. Нужно выбрать тот момент, с которым связаны наиболее приятные воспоминания. Попросите ребенка нарисовать этот момент, вспомнив все ассоциации, связанные с ним. Вы тоже можете присоединиться к этому процессу и нарисовать свои ассоциации, связанные с чувством уверенности.

Теперь, каждый раз, когда вам будет необходимо испытывать уверенность, у вас есть возможность обратиться к своему рисунку, символизирующему это состояние.

Упражнение 7. «Дом мечты» (от 5 до 9 лет).

Цель: помогает родителям лучше понимать истинные желания своих детей.

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Ребенку предлагается нарисовать дом, в котором он хотел бы жить. Может быть, этот дом не будет похож на тот, в котором он

живет в реальности. Это именно дом мечты. Важно, чтобы в ходе обсуждения, ребенок рассказал, кто будет жить в этом доме. Очень часто в свой воображаемый дом дети помещают своих друзей, бабушку, которую редко видят, домашних питомцев, которых хотели бы иметь. Интересно расспрашивать ребенка, как и где он разместит там своих родителей (может, в самой дальней комнате); иногда дети говорят, что папу или брата, например, в этот дом они не возьмут. Представляя свой дом, дети могут сказать и нарисовать то, что при обычных обстоятельствах родители не замечают или не находят времени обратить внимание. Необходимо очень чутко и бережно отнестись к тому, что будет говорить ребенок, комментируя свой рисунок.

Родители со своей стороны могут нарисовать свой дом мечты, все вместе могут обсудить, что можно сделать, чтобы всем было интересно и весело жить в таком доме.

Упражнение 8. «Дерево знакомств» (для детей дошкольного возраста).

Цель: помочь по-новому общаться в семье, развиваем коммуникативные навыки.

Материалы: лист ватмана, цветные карандаши и фломастеры.

На листе ватмана символически изобразите дерево. У дерева обязательно должны быть прорисованы корни, ствол, дупло, крона, ветви.

Попросите детей на дереве или вокруг него нарисовать своих любимых героев из сказок, мультфильмов. Например, Винни-Пух сидит в дупле, Колобок катится возле дерева, Русалка сидит на ветке, а Человек-Паук ползет по стволу. Нарисуйте также и свой любимый персонаж.

Когда все нарисовали, предложите им представить, как бы познакомились Винни-Пух и Человек-Паук, в какие игры они могли бы играть.

Это упражнение помогает лучше устанавливать контакт в общении с ребенком.

Упражнение 9. «Тотемное животное» (от 6 до 9 лет).

Цель: познакомиться с понятием «тотемное животное», которое оберегает.

Материалы: пластилин, глина или соленое тесто.

Выберите материал, из которого вы будете лепить тотемное животное.

Обсудите с ребенком, что значит тотем и для чего он был нужен в древних племенах, как может помочь тотемное животное.

Создавая этот образ, мы можем почерпнуть его силу.

Вместе с ребенком вылепите из пластилина, глины или соленого теста животное, например, медведя. Каким бывает медведь в русских народных сказках, что он умеет делать лучше всего, как он в сказках помогает другим героям? Какие качества этого животного тебе больше всего нравятся? Отвечая на эти вопросы, ребенок лучше представляет характер различных сказочных персонажей.

Часть 2
Сценарий жизни

«Важно не то, что сделали из меня, а то, что я сам сделал из того, что сделали из меня.»

Жан-Поль Сартр

2.1. Семейные истории как терапевтическая метафора

История семьи, рода во многом влияет на наше мировоззрение и отношение к жизни. Некоторые в семейных историях черпают силы: «если дед и отец смогли справиться со всеми трудностями, то и я смогу», – рассуждает кто-то. В семейной истории словно заложен код не просто выживания, но и оптимистического восприятия жизни. Но бывает и так, что история семьи – это скорее череда неприятностей и горестных событий. Известно, что проблемы детей – это продолжение проблем родителей, все нерешенные родительские задачи мы невольно передаем своим детям. Поэтому так важно быть зрелыми и ответственными родителями, иначе, как мы можем отвечать за жизнь маленького ребенка, если еще сами чувствуем себя зависимыми и не научились быть по-настоящему самостоятельными. Своим взрослым клиентам – родителям я иногда задаю очень простой вопрос: «На что похожа ваша жизнь? Как метафорически вы могли бы ее обозначить?» Чаще всего я слышу такие фразы: «Жизнь как дорога в неизвестность», «Жизнь – преодоление преград», бывают и вполне конкретные образы – «Жизнь как бублик, бегаешь вокруг, а внутри – пусто».

Метафора – это перенос значения, метафора основана на образном сравнении. Сравнивая свою жизнь, работу, воспитание детей с бессмысленным бегом по кругу, наверное, сложно будет объяснить ребенку, для чего нужно стремиться к чему-то, для чего надо прикладывать усилия. Если сам взрослый не видит смысла в том, что он делает, если в его душе пустота, то вряд ли ребенок будет пытаться искать свое предназначение в будущем. Наши взрослые жизненные установки, представления, ассоциации возникают и формируются в детстве, и мы их не всегда намеренно передаем своим детям. К примеру, одна из моих клиенток обратилась ко мне по поводу своих сложных отношений уже с третьим супругом. Умная, красивая, уверенная в себе, казалось бы, какие могут быть проблемы у таких женщин в семейных взаимоотношениях. Каждый раз, выходя замуж, она слышала от мамы, которая, как известно, плохого не пожелает, одну сакраментальную фразу: «Семья – это каторжный труд». Хорошо воспитанная дочь, естественно, внимала урокам матери, и «трудилась». Мама ей внушала еще одну важную установку: «Доченька, ты недостаралась, надо еще постараться». А дочь от матери воспринимала следующее: «Я недовольна тобой и собой».

Ощущение «недо-сказанности, недо-деланности» преследовало ее на протяжении всех ее неудачных браков. Недовольство матери проецировалось на чувство недовольства в браке дочери. Став уже взрослой, дочь сама изменила деструктивный жизненный сценарий. Она не только переформулировала свое понимание семьи, но и стала конструктивно взаимодействовать в семье. Она перестала «каторжно трудиться» требовать и настаивать, чтобы муж тоже пребывал на семейной «каторге», она научилась предлагать и обсуждать. Сейчас для нее семья – это сотрудничество. В слове «сотрудничество» тот же корень «труд», но в такой формулировке он воспринимается совсем иначе. И теперь своей 13-летней дочери она передаст иное восприятие семьи, семейных ценностей, взаимоотношений. Развиваясь сами, пересматривая родительские послания, мы учимся быть ответственными родителями.

Практикующим психологам приходится слышать такие высказывания: «От меня мало, что зависит»; «Этого не изменить»; «Мне не везет». Человек как бы настраивает себя на то, что он не способен повлиять на свою жизнь, произнося подобные высказывания, мы, в первую очередь, ищем себе оправдание, а во вторую – ищем что-то или кого-то, кто бы мог изменить жизнь к лучшему. В психологии есть такое понятие «локус контроля». Люди с внешним локусом контроля (или экстерналы) привыкли во всем винить внешние обстоятельства, считают, что источник их благ и неудач находится во внешней среде. Интерналы, то есть те, у кого внутренний локус контроля, считают, что в определенной степени, они могут повлиять на обстоятельства, что их жизнь во многом зависит от них, и причина ошибок и успехов находится внутри, а не вне их личности. Интернальная установка, внутренний локус контроля – это показатель зрелости личности, способности личности к преобразованию своей жизни и социальной реальности, это показатель более высокого продуктивного проявления индивидуальности.

Развивая ребенка, мы как родители, задумываемся, а каким он вырастет, как хочется, чтобы он был счастлив, успешен, благополучен. Это естественные желания родителей. Однако редко, когда мы задумываемся над тем, как расшифровать, что мы вкладываем в понятия «счастье», «успех», «благополучие». Эти слова стали такими избитыми, что их значение уже мало кого интересует. В старом советском фильме «Доживём до понедельника» счастье понималось очень кратко и ёмко: «счастье – это когда тебя понимают». Так написал старшеклассник в своём сочинении. Для развивающейся личности понимание (не потакание, не попустительство), а именно глубинное понимание –

необходимое условие. На многих моих тренингах участники определяют счастье – как реализацию своего предназначения. Одна из участниц сформулировала очень просто: «Когда ты понимаешь, что ты на своем месте, что живешь не зря, – тогда ты счастлив!»

Марина Мелия, автор книги «Бизнес – это психология», обратила внимание на интересный факт. Опираясь на свой богатый опыт практикующего психолога, бизнес-консультанта, она отмечает, что на наше взрослое поведение, даже на то, как мы ведем бизнес, во много влияют наши детские впечатления, семейные ценности, истории и сказки, которые задают определенный сценарий жизни. Казалось бы, ничего нового, все мы родом из детства, но какая связь между любимыми сказками детства и взрослым бизнесом?

Вот какой пример приводит М.Мелия в своей книге: «Другой мой клиент, деловой человек, никак не мог достичь успеха. Его постоянно преследовали неприятности, не раз приходилось все начинать сначала. Он организовал кооператив – дело, казалось, пошло, но затем он заключил неудачный контракт и потерял почти все средства. Еле наладил процесс – и его подводит партнер, которого он пригласил в долю. Созданное уже в другой сфере предприятие тоже терпит крах. Каждый раз, когда он чего-то добивался, его снова и снова ждала неудача. Оказалось, что в детстве его любимой сказкой была поэма «Руслан и Людмила», где особенно запомнился эпизод боя Руслана с Головой. Руслан, преодолевая все трудности, подходит к Голове совсем близко, но она дует, и он отлетает назад. И опять он преодолевает препятствия, идет к Голове, она его сдувает, и так повторяется несколько раз. Причем рассказывал он об этом так же эмоционально, с тем же выражением лица, как до этого про все свои повторяющиеся неудачи», – подчеркивает автор.

Безусловно, не стоит так буквально понимать, что любая история может так запечатлеться в нашем сознании и отразиться в жизни. Но если истории все-таки могут оказывать влияние на нас, то может лучше с их помощью изменять свою жизнь к лучшему, делать это осознанно и осмысленно.

Венский психолог, Виктор Франкл – основатель нового направления в психотерапии – *логотерапии* (то есть терапии смыслом) утверждал, что движущей силой развития личности является стремление к смыслу. Именно осознавание смысла, понимание того, для чего ты поступаешь так, а не иначе формирует ту самую интернальную установку или внутренний локус контроля.

Воспитывая ребенка, мы, к сожалению, часто рассматриваем

его как *объект* воспитания, тем самым лишаем его способности искать свой собственный смысл, совершать свои выборы, быть *субъектом*, то есть активным участником в своей собственной жизни. Способность соподчинять мотивы (выбирать, что он хочет и готов делать для реализации своей потребности в данный момент) появляется у ребенка уже к трем годам (кризис трех лет). Лишая ребенка в простых действиях самостоятельности, например, в завязывании шнурков на ботиночках, мы не даем ребенку возможности проявлять свою активность. Конечно, маме кажется, что она это сделает быстрее и лучше, потом, когда ребенку будет 13–15 лет, возможно, на вопрос, что же ему интересно, чем бы он хотел заниматься в дальнейшем, он будет апатично и вяло отвечать: «Не знаю».

Для ребенка смысл обнаруживается и в игре, и в его попытках подражать взрослым и в его, и, на первый взгляд, кажущихся глупых вопросах. Вряд ли мы придаем значение детским «почему», но для ребенка эти вопросы имеют огромный смысл, в этих вопросах проявляется и познавательная активность ребенка и оригинальность мышления (как в рассказе О'Генри «Вождь краснокожих»: «Почему ветер дует? Потому что деревья качаются!»).

Самооценка ребенка формируется под влиянием значимых взрослых, игнорируя его интересы, его желания, вопросы, мы сами того не ведая, лишаем его внутренней опоры, веры в собственные силы.

Ко мне много лет назад обратилась очень милая и симпатичная, хрупкая девушка. Ей тогда было 26 лет. Назовем ее Ириной. Есть случаи из практики, которые быстро забываются, а этот помнится до сих пор. Она жаловалась на то, что у нее совсем нет времени на личную жизнь, так как она очень много работает, устает на работе, вынуждена на ней задерживаться допоздна. И чем больше она старается, тем больше становится объем выполняемых работ и больше новых функциональных обязанностей. Работает она заместителем главного бухгалтера достаточно крупной компании. Работа ей нравится, она туда пошла сразу после финансовой академии, которую окончила с красным дипломом. И зарплата ее устраивает, но вот только отношения с начальницей не складываются, чем больше Ирина пытается угодить и понравиться начальнице, тем хуже. Начальница доводит ее до слез каждый раз, когда они общаются, всячески унижает ее. Одним словом, менять работу не могу, начальницу поменять тоже не могу… буду страдать дальше. (Помните, с чего мы начали: «От меня ничего не зависит», –

классическая фраза.) Но все-таки Ирина очень хотела хоть что-то изменить в своей жизни, поэтому и пришла к психологу, и еще она отличница по натуре, поэтому в жизни делает правильно и так, как от нее требуют окружающие. Правда она мало задумывается над тем, чего же хочет она сама, такой вопрос ей не приходил в голову. Мне с ней было легко, приятно и интересно работать. Все-таки, когда у человека есть привычка выполнять все домашние задания и не задавать лишних вопросов, с ним легче договориться. В психологической практике это называется установить «рабочий альянс».

Я ей дала задание написать историю своей жизни, но только в метафорической форме, как сказку. Для меня было важно понять, как она символически воспринимает свою жизнь, каков ее сценарий, который, может быть, она не вполне осознает. Если она ***сама*** *сможет увидеть, что же она делает не так, почему именно так с ней обращаются окружающие, тогда, вероятно, она сможет сделать первый шаг для изменения своего сценария, и тогда в ее жизни начнут происходить те изменения, которые она ждет.*

Как послушная ученица, она принесла мне такой текст, который она назвала очень просто

«Сказка о моей жизни»

«В большом-большом самом обычном муравейнике (каких много раскидано по лесу) жила-была самая обычная семья муравьишек: муравьишка-мама, муравьишка-папа, муравьишка-дочка. Жили они не бедно, не богато – так, как все. Как-то муравьишка-дочка делала уборку в квартире и наткнулась на тусклый белый шарик, который выкатился из-под сундука. Она тут же прибежала с ним к маме и спросила, что это такое. Мама на удивление серьезно отнеслась к ее вопросу и сказала следующее: «Доченька этот шарик символ счастья и дается он не каждому. К сожалению, его нельзя передать по наследству – каждый должен найти свой и пройти свой путь. Но мало найти – его надо сохранить в первозданном виде. Посмотри на него – сейчас он тусклый и грязный, а должен быть ярким и светящимся. Я нашла его, но не смогла сохранить».

Тогда муравьишка-дочка не совсем поняла маму: ведь у них все замечательно, дома всегда тепло, уютно, есть еда, рядом папа. Ну и что, что они ругаются, наверное, все так делают. Через некоторое время папа-муравьишка ушел навсегда, мама-муравьишка сильно заболела и все чаще стала заговаривать о шарике: «Доченька, ***ты должна*** *найти свой шарик – он будет ярким, и его свет будет благотворно воздействовать на мой шарик, и, возможно, он в свою очередь реанимируется и засияет*

новой силой. «Хорошо», – ответила дочка, – «Я сделаю это, я смогу!»

Она вылезла из муравейника в огромный незнакомый лес, мама показала множество дорог и сказала: «Выбирай, каждая из них ***таит множество опасностей и маленьких наград*** *за их преодоление, а в конце тебя ждет шар, возьми его и принеси в дом, и тогда у нас все наладится». И дочка пошла по выбранной дороге, Много препятствий встречалось ей на пути: и холодное озеро, в котором жили чуждые, враждебно настроенные морские твари, и которое нужно было переплыть, не обращая на них внимания. После озера был обрыв, за которым раскинулся чудесный сад, чтобы попасть туда, нужно было неимоверными усилиями перекинуть через обрыв ветку, получив, таким образом, мост. В саду муравьишку настигла первая награда. Там она встретила себе подобных муравьишек со схожими целями и устремлениями. Но после сада снова возникло много дорожек, и каждый муравьишка побежал по своей. На этом этапе самым сложным было выбрать дорожку, по которой бежать дальше, поскольку от этого зависела длина пути до шарика. Но муравьишка и с этим справилась и очень быстро добралась до вожделенной цели. Схватив шарик, она быстрей помчалась домой. Радости мамы не было предела. Шарик был помещен рядом со своим старым товарищем, который стал тоже оживать от его сияния. Прошло время, и шарики опять стали блекнуть. Что-то пошло не так. Проблема не могла уже решиться так называемым экстенсивным путем – добытием следующего шарика – надо реанимировать имеющиеся, а как – не знал никто.»*

Обсуждая свою историю жизни, Ирина говорила, что для нее очень важно было заслужить, получить любовь матери, особенно после того, как папа ушел из семьи. Ей было страшно представить, что точно так же, как и папа, мама может когда-нибудь ее бросить. Поэтому, решила девочка, надо доказывать маме, что ее дочь – лучшая. Мама была занята своими делами, за счет ребенка пыталась решить свои проблемы. Для Ирины было не важно, для чего надо хорошо учиться, у нее не было в школе любимых предметов, для нее не было важно, зачем поступать именно в этот вуз. Всё это она делала только для того, чтобы угодить маме. В ее представлении существует очень простой стереотип – трудись, и тогда люди будут к тебе хорошо относиться. Не случайно главный герой ее сказки – трудолюбивый Муравей – маленький и неприметный. Именно так, наверное, воспринимает себя и Ирина. Но ее установка не оправдывается на службе: чем больше она работает, старается, тем хуже к ней относятся. Значит, надо что-то менять у себя в голове, изменять свое

представление о жизни, привычные установки и стереотипы, научиться писать новый сценарий собственной жизни.

Когда мы позволяем, чтобы другие использовали нас, манипулировали нами, или когда мы сами рассматриваем ребенка как средство, в качестве объекта воздействия, мы блокируем свой личностный рост личностный рост ребенка. Именно это и происходило у Ирины и ее матери. Что же ей помогло пересмотреть свое отношение к окружающим? В психотерапии есть такой метод – регрессивный гипноз. Регресс, в данном случае возрастной, предполагает путешествие в свое прошлое, а именно в детство. В трансовом состоянии клиент представляет свое детство и сталкивается с теми эмоциональными переживаниями, которые были у него раньше. Смысл этой техники заключается в том, чтобы клиент мог найти ресурс в настоящем, то есть передать своему «внутреннему ребенку» то, что он может предложить себе, уже будучи взрослым. Например, Ирина вынесла из этого опыта одну очень важную фразу: «Не надо никому ничего доказывать, любовь нельзя завоевать». Это та фраза, которую она мысленно произнесла той маленькой девочке, какой она была раньше, от себя нынешней. Для нее сейчас важно было осознать, что не стоит подстраиваться, доказывать и оправдывать ожидания других: родителей, учителей, воспитателей, начальницы. Что сейчас для нее намного интереснее осознавать свои подлинные чувства и потребности, и научиться различать свои цели, от целей, навязанных извне. Выстраивание психологических границ личности – важный процесс, способствующий развитию индивидуальности.

Известный психолог, философ, мыслитель, который во многом повлиял на развитие гуманитарных наук в двадцатом веке, Эрих Фромм выделял пять типов социального характера. Он считал, что первые четыре являются непродуктивными, и, следовательно, вряд ли могут привести к психологическому благополучию и внутренней гармонии. Они являются, скорее, потребительскими. Только продуктивный тип социального характера, по мнению, Э.Фромма направлен на созидание, преобразование себя и действительности вокруг. Эта способность создавать, творить, преобразовывать существует в каждом человеке. И, когда мы можем реализовать эту способность, мы действительно чувствуем огромное удовлетворение, мы чувствуем прилив сил, когда понимаем, что то, что мы делаем нужно ещё кому-то, что в этом есть смысл. Человек действительно испытывает удовлетворение в большей степени от

того, что может отдать, поделиться с кем-то своими чувствами, переживаниями, знаниями, опытом. Человек становится продуктивным, когда он любит, дружит, занимается творчеством, любимым делом. Арт-терапия, как один из терапевтических методов, приближает человека к продуктивному уровню его существования, делает жизнь осмысленной и наполненной, помогает справиться с чувством опустошенности и обреченности. По сути, арт-терапия помогает перейти с уровня внешнего контроля во внутренний; увидеть и признать, что всё самое важное, чем человек может обладать, находится не вне, а внутри него. У Э.Фромма есть книга, которая так и называется «Иметь или быть». Непродуктивные типы характера делает выбор в пользу «иметь», обладать, манипулировать, чтобы использовать что-то или кого-то. Люди продуктивного типа делают выбор в сторону «быть», то есть быть настоящим, подлинным, открытым, творческим, готовым к внутренним изменениям. В процессе развития ребенок усваивает определенный стиль поведения и жизненный сценарий, который, как правило, перенимает из родительской семьи. Рассмотрим более подробно, какие типы социального характера существуют, и как можно переориентировать себя на продуктивный способ жизни.

1. *Рецептивный характер*. Люди с таким типом социального характера убеждены в том, что источник всего хорошего в жизни находится вне их самих. Они зависимы и пассивны, им трудно делать что-либо без чужой помощи. Они привыкли получать, брать, а не создавать и делать самостоятельно. Это хорошие потребители не только вещей, но и чувств. Для них важнее быть любимыми, чем любить самим.

2. *Эксплуатирующие типы* берут всё, что им нужно, или о чем они мечтают силой или изобретательностью. Они тоже не способны к творчеству и поэтому добиваются любви, обладания идей и эмоций, заимствуя это у других. Это люди, как правило, активны, уверенные в себе, иногда даже самоуверенны. Негативные стороны этого характера в агрессивности и надменности. Данный тип социального характера рассматривает других как средство достижения своих целей, это хорошие манипуляторы.

3. *Накапливающий тип* пытается обладать как можно большим количеством материальных благ, власти, любви. «Накопители» тяготеют к прошлому, их отпугивает все новое.

4. *Рыночный тип* исходит из убеждения, что личность оценивается как товар, который можно выгодно продать или обменять. Их отношения с окружающими поверхностны и строятся по принципу – «Я такой, каким вы хотите меня видеть».

Они неразборчивы в средствах и очень активны для достижения фальшивых целей.

5. *Продуктивный тип* социального характера, по мнению Э.Фромма, проявляется у психологически зрелых личностей. Это независимый, честный, спокойный, любящий, творческий и совершающий социально-полезные поступки человек. Продуктивная любовь не стремится обладать, а готова дарить свою любовь. Продуктивный тип социального характера стремится к самореализации, благодаря творческому самовыражению.

Для родителей желательно представлять, в каком направлении развивается его ребенок, видеть в нем конструктивное начало, целостную личность. Семейные ценности передаются ребенку и включаются в так называемый **«сценарий жизни»**. Впервые исследовал этот вопрос американский психолог Эрик Берн. Он определил жизненный сценарий – как «бессознательный жизненный план». С его точки зрения, «план жизни составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается ходом событий и достигает пика при выборе пути». Надо сказать, что Эрик Берн считал, что сценарий ребенок выбирает сам, но сценарные послания и программы, как нужно действовать, идут от родителей. Например, такие распространенные высказывания, которые дети, к сожалению, слышат в свой адрес: «Ты ничего не добьешься», «У тебя слабое здоровье, тебе надо беречь себя», «Чтоб тебя черти забрали», «Ты – позор семьи», «Глаза б мои на тебя не глядели», «Горе ты моё» и пр., по мнению Э.Берна, приводят к стратегии «Побежденного», к стратегии избегания неудач. Победитель, в концепции Э.Берна, тот, кто достигает самостоятельно поставленных целей, у него преобладает мотивация достижения и вера в собственные силы. Отсюда очень важно, что транслируют родители своим детям. Мы мало значения придаем тому, что и как мы говорим детям в повседневной жизни. Сценарные послания передаются не только на вербальном (словесном) уровне, но и на невербальном. Ребенок «считывает» эти послания и неосознанно следует своим решениям. Эрик Берн приводит такой пример, если родители из-за рождения ребенка вынуждены во всем себе отказывать, если рождение ребенка было нежелательным, то, возможно, ребенок на подсознательном уровне чувствует свою ненужность, но при этом всячески пытается заслужить любовь взрослых. У ребенка может формироваться такой жизненный сценарий: «Чтобы мать и отец полюбили меня, я должен умереть». К подростковому возрасту фантазии на тему: «Вот я умру, тогда родители поймут, кого они

потеряли, тогда они полюбят меня», – получают наибольшее развитие. Иными словами, жизненные сценарии – это форма психологической защиты от стрессов. Детские переживания, вытесненные эмоции (то есть те, которые не допускаются до сознательного уровня) отражены во «Внутреннем Ребенке». В транзактном анализе – так называется теория Эрика Берна, у каждого человека есть три эго-состояния: Ребенок, Родитель и Взрослый. Именно позиция Взрослого внутри каждого человека является интегрирующим началом. Можно сказать, что Ребенок отвечает за наши «Хочу»; Родитель – за наши «Должен», а «Взрослый» – «Могу». Часто родители обращают внимание на то, что должен делать ребенок, и мало внимания уделяют тому, что он может и хочет делать.

В качестве иллюстрации можем рассмотреть такой случай. Ко мне обратилась мама 14-летнего подростка. Она воспитывает его одна, ей 35 лет, красивая, ухоженная, но потерянная. Что делать с сыном не знает, в школе одни замечания, интересов у мальчика нет, живет «как растение». Это ее слова. А что она сама? Ей тоже всё надоело, работа неинтересная (быть кассиром в банке – это точно не было мечтой ее юности), мужчина есть, но он совсем не то…сын есть, и он тоже не то…Одним словом, жизнь не удалась. Она произнесла одну фразу, после которой я поняла, что как психолог буду работать с ней, а не с ее сыном. Она сказала: «Иногда бывает такое состояние: едешь в метро, и такое чувство, что едешь не ты, а просто твое тело». Когда мама находится в таком угнетенном состоянии, то вряд ли она может передавать своему единственному сыну позитивные эмоции, столь необходимые для его развития.

Чувство, что тебя словно нет, души твоей нет, и ты просто биологический объект – это, по-видимому, и есть состояние, которое психологи называют красиво, – экзистенциальный кризис. Это значит, что прежние принципы, ценности, смыслы либо были ложными, либо уже не помогают жить, и возникает ощущение пустоты и безысходности. Ты, конечно, живешь как-то, ходишь на работу, «воспитываешь» сына, ругаешь его за то, за что страдаешь сама. Сама понимаешь, что жизнь проходит, и ты «как растение» ничего не можешь изменить. Если поливают – хорошо, если нет – зачахнешь. И снова звучит «от меня ничего не зависит»…

Но любой кризис – это внутренняя борьба, прежде всего начало изменений. Изменяясь сама, она сможет помочь сыну смотреть на жизнь иначе, найти свои интересы.

Вместе с моей клиенткой мы обратились к ее детству, к ее детским переживаниям, иными словами – к ее «Внутреннему

Ребенку». Она – единственная дочь в семье. Мама и папа воспитывали ее так, как сами видели и предлагали дочери то, что считали целесообразным. Свои соображения никогда не соотносили с желаниями и склонностями дочери. У девочки в детстве был мечтательный, даже несколько отстраненный взгляд на мир. Она любила рисовать, лепить. Но для родителей важно было, чтобы дочь приобрела «реальную» профессию. Дочка не сопротивлялась, но подавляя себя, она медленно теряла доверие к людям, теряла смысл своей жизни.

Обратившись к своему «Внутреннему Ребенку», она сочинила такую сказку по мотивам «Снежной королевы».

«Жила-была девочка и мечтала о чудесах. И вот появилась Снежная королева и заморозила ее. Девочке очень нужно было человеческое тепло, чтобы оттаять. Но так страшно: в каждом человеке могла скрываться Снежная королева. Поэтому она любила больше животных, чем людей. Но она росла среди людей, и ей приходилось преодолевать свой страх. Чувство одиночества всегда сопровождало ее. Однажды девочка встретила большую, добрую, умную собаку и подружилась с ней. Они часами вместе смотрели на звезды, они ходили везде вместе и даже спали вместе. Эта собака была для нее необыкновенной, и от тепла ее волшебной шерсти, девочка оттаяла и превратилась в красивую женщину. А большая собака превратилась в красивого умного молодого мужчину. Они поженились, и у них родились дети с волшебной, дарящей тепло шерсткой.»

К своей сказке она нарисовала такой рисунок:

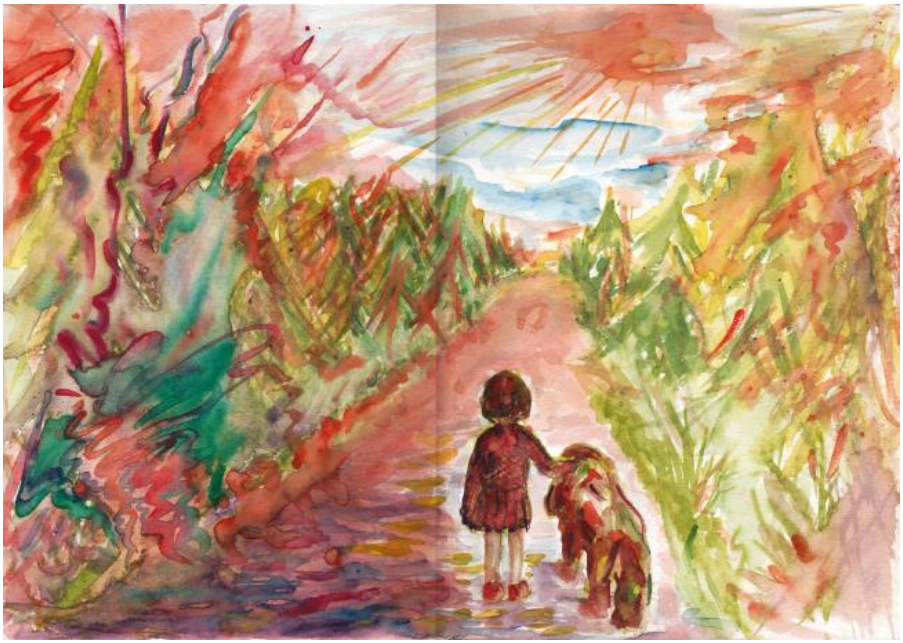


Рисунок 14

Как же ей вернуться снова к себе, к той мечтательной, творческой девочке, как обрести снова себя? Может, просто надо начать с того, что «Ребенок» хотел делать, позволить детским желаниям осуществиться, но уже на взрослом уровне. То есть перевести свое детское «Хочу» во взрослое «Могу». Если она с детства действительно человек художественного склада, то кто ей может помешать сейчас заниматься тем, что нравится. Она записалась на курсы по работе с керамикой, с какой радостью она рассказывала, что у нее получается работать с глиной. Руководитель этих курсов даже отправил некоторые ее работы на выставку. Благодаря своему увлечению, она иначе стала смотреть на свои взаимоотношения с сыном, по крайней мере, она поняла, что она не может давить на своего сына так, как ее подавляли в детстве.

Прислушавшись к своему «Ребенку», мы можем стать по-настоящему взрослыми, и тогда наш внутренний «Родитель» не будет вредить, а будет помогать расти нашим детям.

Конечно, не стоит рассматривать концепцию Э.Берна однозначно, тем не менее, имеет смысл прислушиваться к тому, что мы транслируем своим детям. Помогая детям опираться на свои «Могу», мы даем им возможность повзрослеть. В своей книге «Игры, в которые играют люди, и люди, которые играют в игры» Э.Берн приводит варианты таких игр-программ, которые влияют

на наш жизненный сценарий. Например, игра «Если бы не ты, то я…» Это хороший способ снять ответственность за себя. Действительно, намного проще считать, что виноваты родители, муж, коллеги по работе, что именно они причина нашей психологической несостоятельности. «Если бы не такое воспитание родителей, я бы уже давно стала бы художником», – считала моя клиентка. И при этом САМА ничего не предпринимала, тот же сценарий жизни она передавала своему сыну.

Боб и Мэри Гулдинг обобщили типы **родительских программ** и выделили 12 основных видов приказаний, которые дети неосознанно включают в свой жизненный сценарий. Удивительно, что многие из нас боятся проклятий и верят в то, что слова могут иметь магическую силу, в то время как сами того не желая, передаем негативные программы.

Для осознанного родительства желательно иметь представление об опасных родительских программах.

1. *«Не живи» (Сгинь, Умри)*. Такое послание транслируется, как правило, при отвергающем воспитании. Ребенок воспринимается как препятствие для достижения своих планов, ребенок чувствует, что он помеха и всячески пытается угодить своим родителям.

2. *Не будь самим собой*. Такая программа внушается в тех случаях, когда, например, родители ждали мальчика, а родилась девочка. В моей практике были случаи, когда девочек звали вместо Елена и Татьяна – Алёшей и Таньчиком, соответственно. Девочки, которых в детстве называли Алёшей и Таньчиком (то есть маленьким танком), вряд ли будут проявлять свою женственность. Ко мне они обратились по поводу одиночества и проблем общения с противоположным полом, хотя в профессиональной сфере у них всё было благополучно.

3. *Не расти*. Родителям страшно представить, что ребенок вырастет и станет независимым, его надо будет отпустить. Поэтому такая установка «помогает» родителям чувствовать себя всегда нужными и значимыми для своего ребенка. Ребенок растет инфантильным и неприспособленным к взрослой жизни. Более того, многие родители остерегая ребенка от будущих проблем семейной жизни, неосознанно накладывают запрет на сексуальную жизнь своих детей.

4. *Не делай успехов*. Как ни странно, некоторые родители ревностно относятся к успехам своих детей, им неприятно видеть, что сыну или дочери всё достается легко, в то время как для родителей все достижения давались с трудом. Легкость и успешность детей воспринимается как препятствие для

реализации чувства значимости родителей.

5. *Ничего не делай.* Безынициативный ребенок всегда послушен, и делает только то, что от него ждут родители. Поэтому, если ребенок пассивен, его легко контролировать. Такая установка характерна для тревожных родителей.

6. *Не будь первым.* Стремление ребенка к достижениям, активность ребенка подавляется, так как родителям сложнее справляться с лидерскими наклонностями своего ребенка. «Будь скромнее, не будь выскочкой», – так легче обуздать энергию ребенка.

7. *Не принадлежи.* Это воспринимается ребенком как невозможность доверительных отношений. Мир полон опасностей и угроз, людям нельзя доверять, поэтому лучше чувствовать себя отчужденным.

8. *Не будь ребенком.* С такой родительской программой сталкиваются старшие дети, у которых есть младшие братья или сестры. 6–7-летних детей просят быть няньками для младших, от них ждут «взрослого» поведения, лишая их непосредственности, легкости. Запрет на эмоции: «Мальчики не плачут», – мешают такому человеку, повзрослев выражать свои эмоции, устанавливать контакт с детьми.

9. *Не будь близким.* Если мы подпускаем кого-то очень близко, то он может обмануть и предать, поэтому лучше дистанцироваться от всех.

10. *Не будь здоровым.* Как ни парадоксально, во многих случаях гиперопека родителей приводит к такой иррациональной установке. «Пока я чувствую себя болезненным и несчастным, я могу рассчитывать на внимание и заботу», – так воспринимается родительская установка ребенком.

11. *Не думай.* Такое отношение транслируют родители, которым хочется, чтобы ребенок решал их взрослые проблемы, и не думал о своих. Так бывает в семьях, где родители, например, в разводе. Ребенок, являясь связующим звеном для родителей, порой, вынужден стать способом разрешения конфликтов взрослых. (Как в случае с Ириной, описанном выше.)

12. *Не чувствуй.* «Не выходи из себя», «Возьми себя в руки», «Тебе же не больно», – такие фразы ребенок воспринимает как запрет на чувства. Если родители не проявляют сочувствия по отношению к ребенку, не видят, что ребенку иногда бывает грустно, больно, неприятно, они формируют у него эмоциональные блоки, зажимы.

Вспоминается еще один случай из практики, когда родители проецировали на единственную дочь свои нерешенные проблемы.

После развода родителей (моей клиентке Анастасии на тот момент было 8 лет) маленькая Анастасия взяла на себя все функции по уходу за мамой. Мать болезненно переживала развод, находилась в депрессивном состоянии, и маленькая девочка ежедневно видела и слышала только одно: от мужчин нельзя ждать ничего хорошо, они причиняют только боль и страдания, им нельзя доверять. Девочка выросла, и вот как метафорически она воспринимает уже свою взрослую жизнь: «бег по кругу, преодоление одинаковых препятствий, бессмысленность и опустошенность». Это распространенная ситуация, часто сами клиенты иронично называют это «синдромом» «День сурка», как в одноименном фильме.

Свою историю Анастасия назвала «Лошадка».

Жила-была лошадка. Может быть, в некотором царстве, а может, и в некотором государстве. Собственно, для лошадки это не имело никакого значения. Потому что жила она на зеленой лужайке, в центре которой стоял маленький и уютный, выкрашенный белой краской домик. Наверное, в домике кто-то жил, но на своей полянке лошадка никогда и никого не видела. Хотя, наверное, не стоит быть настолько категоричными. Она видела. Почти всегда, когда смотрела в ту сторону, она видела хвостик другой лошадки, жившей на этой же полянке. А может быть, это была не другая лошадка, а просто палка с привязанным к ней хвостиком. Ведь саму другую лошадку наша лошадка никогда не видела. Но ей не хотелось думать, что это только хвостик на палке. Ей очень хотелось, чтобы это была другая лошадка. Если это только хвостик, то значит наша лошадка совсем одна и, значит, ужасно одинока.

У лошадки на ее зеленой лужайке было очень важное дело: она должна была бежать вокруг домика и прыгать через препятствия. Нельзя сказать, что она хотела бежать и прыгать через препятствия, но однажды, когда-то давно она впервые почувствовала, что ей необходимо бежать и прыгать через препятствия, что это правильно, когда ты бежишь, и она побежала. Время от времени она задумывалась над тем странным фактом, что все препятствия, которые она перепрыгивает, одинаковые, и ей даже иногда казалось, что не она бежит к препятствию, а само препятствие приближается к ней. Но ведь такое совершенно невозможно! Тогда она мотала головой, смотрела по сторонам и думала, что когда-нибудь, когда она не должна будет бежать и прыгать, она пойдет гулять не по своей полянке, а туда, в тот огромный мир справа. Вон в то бескрайнее зеленое поле, по которому так весело скачут солнечные зайчики.

Или догонит ту, другую лошадку, чтобы гулять вместе. Обычно именно на этой мысли лошадке становилось очень грустно, потому что она начинала думать, а почему та другая лошадка никогда сама к ней не приходит. «Наверное, со мной что-то не так», – думала она. «Может, я неинтересный собеседник? Или я некрасивая?.. Хорошо, что есть необходимость бежать и прыгать! Это так отвлекает от грустных мыслей.»

В просторной светлой детской, устланной пушистым зеленым ковром, играют дети. Мальчик и девочка, лет 12—13-ти. Девочка замечает в углу комнаты старый волчок. Под пластмассовым куполом, на зеленой лужайке домик, две лошадки и препятствия из палочек как на настоящем манеже.

– Надо же, ты до сих пор хранишь эту игрушку! – удивляется девочка.

– Конечно, храню! Когда я смотрю, как бегут лошадки, мне лучше думается, – сказал мальчик, запуская волчок.»

В чем терапевтический эффект таких историй? Метафорически выражая свою жизнь, свое настроение, мы можем по-новому взглянуть на свои жизненные установки. Для Анастасии было открытием, что под «пластмассовый купол» поместила она сама себя, и, следовательно, прекратить этот бессмысленный бег по кругу должна она сама. Сочинение подобных историй помогают переосмыслить жизненный опыт, взять ответственность за свою жизнь в свои руки. Именно такое изменение жизненного сценария можно назвать интернальной позицией.

К счастью, есть много примеров, когда установки родителей, культурные ценности, нравственные ориентиры передаются из поколения в поколение и помогают найти свое призвание. Так, известный дирижер, основатель театра Новой Оперы Евгений Колобов, размышляя о своем жизненном пути, пишет:

«Каждый выбирает свою судьбу. Точнее, судьба выбирает каждого из нас. Когда она меня выбрала? Может быть, тогда, когда прадед мой Гавриил Иванович Колобов начал петь и дирижировать с церковным хором в селе Буйском Вятской Губернии. У меня до сих пор висит фотография моего первого учителя музыки – Роберта Игнатьевича Совейко. Это он, директор хорового училища при Ленинградской хоровой капелле на Мойке, «зарубил нам на носу» три святых слова, с которыми я живу. Он не уставал повторять нам, что на свете есть три святые вещи: музыка, родители и Родина. Мальчишки – что мы тогда понимали? Мне было всего семь лет, но я запомнил: Музыка, Родители,

Родина.»

Жизненные сценарии могут формироваться или благодаря воспитанию и общению с взрослыми, или вопреки. Ребенок не является «чистой доской» не всегда то, что мы на ней «пишем», воспринимается и запечатлевается так, как нам хотелось бы. Вот почему так важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, представлять, «как слово наше отзовется» именно для него. Взрослые (родители, педагоги, воспитатели) своими установками могут дать ребенку опору, которая будет для них жизненным ориентиром, или могут выбить «почву» из-под ног. В психологической литературе, в книгах о воспитании многие авторы пишут про «безусловную любовь», «принятие», «эмпатию», которые способствуют позитивному росту и развитию ребенка. Но мало, кто представляет, какой это труд – просто любить и принимать своего ребенка.

Автор уникального метода, который называется «Флюиды любви», Б.З.Драпкин показывает, что именно слова матери в буквальном смысле лечат ребенка не только от психологических, но и физических недугов. Б.З.Драпкин учитывает глубинную психоэмоциональную общность мамы и малыша, использует ресурсы материнской любви и огромные возможности, возникающие во время общения с крохой.

«Все мы любим детей, – говорит Борис Зиновьевич, – но, как ни печально, делаем это не совсем так, как нужно ребенку. Представьте, что ваш малыш имеет внутри резервуар, который всегда должен быть насыщен материнской любовью. Если не хватает, резервуар высыхает, ребеночек болеет – телом он как бы кричит о своих проблемах.» По его мнению, есть несколько способов заполнить этот «резервуар». Про эти методы знают почти все родители, но почему-то не придают этому значение.

Б.З.Драпкин показал, что общение с ребенком по его методике не только способствует нормальному развитию ребенка, но и лечит от психосоматических заболеваний (таких как нейродермит, бронхиальная астма, энурез и др.).

• Тактильный контакт, для ребенка важны прикосновения.

• Как можно чаще смотреть в глаза своему ребенку, с любовью и нежностью, несмотря ни на какие его выходки.

• Активизировать вербальный, разговорный способ общения.

• Материнский голос – это великолепное и такое необходимое крохе лекарство! «Мы стремимся, чтобы мамин голос стал внутренним голосом малыша, – подчеркивает Борис Зиновьевич Драпкин. – Мама дает своему ребенку определенные позитивные установки, воздействуя на весь организм малыша. Это

закрепляется на бессознательном уровне и влияет на все органы крохи.»

Рассмотрим базовую программу, состоящую из четырех блоков. По мнению автора, точно так же, как для нормального физического роста и развития ребенка нужны витамины и микроэлементы, точно так же любому ребенку для нормального эмоционального развития нужен «витамин материнской любви». Программа состоит из тщательно подобранных фраз и выражений, которые мать произносит каждый вечер спящему ребенку. Конечно, необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка и проконсультироваться со специалистом.

Подойдите к малышу, убедитесь, что он спит. Притроньтесь к его руке или головке и произносите (сначала мысленно, затем вслух) фразу за фразой, со всей силой материнского убеждения посылая крохе флюиды любви.

1-й блок. Витамин материнской любви

Я тебя очень сильно люблю.

Ты – самое дорогое и родное, что у меня есть.

Ты – моя родная частичка, родная кровинушка.

Я без тебя не могу жить.

Я и папа тебя очень сильно любим.

2-й блок. Физическое здоровье (говоря, представляйте своего ребенка в идеале, здоровым и крепким)

Ты сильный, здоровый, красивый мальчик (девочка).

Ты хорошо кушаешь и поэтому быстро растешь и развиваешься.

У тебя крепкие и здоровые сердечко, грудка, животик.

У тебя нежная, гладкая и влажная кожа.

Ты легко и красиво двигаешься.

Ты здоровый, закаленный, редко и мало болеешь.

3-й блок. Нервно-психическое здоровье ребенка

Ты спокойный мальчик (девочка).

У тебя хорошие, крепкие нервы.

Ты умный малыш.

У тебя хорошо развиваются головка и ум.

Ты хорошо спишь, легко и быстро засыпаешь.

У тебя хорошее настроение, и ты любишь улыбаться.

Ты видишь только хорошие, добрые сны.

У тебя хорошо и быстро развивается речь.

4-й блок. Эмоциональный эффект, очищение от болезней (из народной медицины)

Я забираю и выбрасываю твою болезнь.

Я забираю и выбрасываю (перечисляете проблемы вашего

малыша).

Я тебя очень-очень сильно люблю.

Индивидуальная программа создается и корректируется в процессе лечения специалистом. Самое главное – заканчивать нужно всегда заверениями в безграничной материнской любви. Это позитивная программа, которая вселяет веру в то, что ребенок будет счастлив и здоров. Можно, конечно, скептически относиться к такой программе, однако, как показывает практика Б.З.Драпкина, слово действительно оказывает целебное влияние. Общаясь с ребенком, важно учитывать это и прислушиваться к тому, какие выражения чаще всего ребенок слышит в свой адрес, и как это может отразиться в дальнейшем в его жизненном сценарии.

2.2. Сказкотерапия

Мы все читаем детям сказки, предполагая, что это хороший способ развития речи, памяти, мышления ребенка. В чем же может быть терапевтический смысл сказок? Почему дети любят, чтобы им по многу раз перечитывали одну и ту же сказку? Возможно, в них есть что-то, что воздействует на бессознательном уровне. Взрослые тоже очень любят сказки, иначе как объяснить интерес к фильмам и историям, которые хорошо кончаются, и нам тоже хочется верить, что в реальной жизни возможны чудеса – обыкновенные чудеса – любовь, верность, дружба, преданность. Как же такую «сказку сделать былью», что может сказкотерапия? Помню, как на одном из семинаров по сказкотерапии для воспитателей детских садов и детских психологов, одна из участниц горестно и саркастически заметила: «Ни одна сказочка не может мне вернуть моих родителей». Надо сказать, что лет ей было около 35–40, не маленькая девочка. Что на это можно ответить? Как и любой психотерапевтический метод, сказкотерапия не предлагает ничего сверхъестественного, но с помощью сказкотерапии можно «отпустить» такие чувства, как боль, обида, вина, страх и потерянность, когда вынужден принять смерть близких.

Использование историй, притч, легенд, мифов, сказок принято испокон веков. Из поколения в поколение передаются истории, в которых люди находят ответы на многие свои вопросы. Этот многовековой опыт поколений К.Юнг называл коллективным бессознательным. В нашем личном бессознательном объединяются так называемые «первообразы» – архетипы с индивидуальными образами. К.Юнг писал: «Образ есть психическое. Каждый психологический процесс есть образ и создание образов… Поэтому эти образы столь же реальны, как и вы сами». Образ характеризуется спонтанностью и первичностью, в нем непосредственно проявляется сама душа. При рассмотрении вымыслов мы наблюдаем проявление нашей психической энергии и принимаем в них участие. В наших мыслях, чувствах неизменно присутствуют боги, демоны, герои. За сказочными образами стоят символы коллективного бессознательного, и язык этих символов – это естественный язык нашего индивидуального бессознательного. Символы, пришедшие из глубины веков, ребенку ближе и понятнее.

Впервые рассказывание историй для психотерапевтических целей предложил М.Эриксон – американский психотерапевт, основатель нового, так называемого «бархатного» или

эриксоновского гипноза. Милтон Эриксон «вплетал» свои метафоры в ткань разговора. Известные в психотерапии идеомоторный (мысль запускает действие) и идеосенсорный (представления вызывают чувства, а на их основе и определенные физиологические реакции) феномены провоцируют изменения. Для наглядности можно предложить следующее: представьте, что читая эти строки, вы держите в руках сочный, желтый лимон и хотите его разрезать. Реального лимона вы не видите, но один только визуальный образ вызывает гамму ощущений, которые, в свою очередь, вызывают физиологическую реакцию – слюноотделение. Значит, наши представления, образы, мысленные установки точно так же могут влиять на наши действия. Погружая человека в трансовое состояние, М. Эриксон добивался усиления влияния визуальных образов, словесных ассоциаций, тактильных, вкусовых и обонятельных ощущений на изменение состояние человека. Считается доказанным, что активность правого полушария по время транса увеличивается, в то время как активность левого уменьшается. Снижается уровень критичности и рациональности, но зато развивается интуитивное видение, абстрактное мышление. Оказывается, что мы все периодические в течение дня оказываемся в таком трансовом состоянии. Для этого не надо ходить к психотерапевтам. Это так называемый повседневный транс. Мы его испытываем, когда слушаем любимую музыку, смотрим фильм, в который погружаемся полностью. Все внешние стимулы отступают, и мы находимся как бы в действии этого фильма. То же самое происходит, когда мы читаем книгу, образы, которые возникают при чтении, способствуют нашему погружению в сюжет, мы словно переносимся туда, что называется, уходим с головой. Этот процесс развивает наше воображение, чувства. Слушая истории, которые нам близки, мы также погружаемся в состояние легкого транса. По мнению М.Эриксона, способность к позитивным изменениям есть у каждого, только у некоторых эта способность заблокирована. Метафорические истории помогают запустить механизм изменений. Истории могут применяться в различных вариантах.

• Как иллюстративный материал. Наша память такова, что смысл рассказанной истории западает нам в память скорее, чем простая констатация той же самой мысли.

• Как подсказка для решения. В рассказываемой истории человек может увидеть ситуацию, аналогичную своей. Если герой истории справился и нашел выход из такой ситуации, то и он сможет.

• Истории помогают по-новому взглянуть на себя и свои

проблемы, они способствуют самосознанию.

• Рассказы порождают идеи и усиливают мотивацию. Будучи мастером гипноза, М.Эриксон мог так виртуозно «встроить» историю в диалог с помощью косвенный внушений, что это побуждало пациентов и студентов к новым свершениям. Подобная «имплантация» мысли очень важна в технике гипноза.

• Житейские истории могут быть средством воздействия на формы отношений, они помогают иначе строить отношения с близкими и коллегами.

• Рассказ как руководство к действию. С помощью определенной интонации, правильной расстановки акцентов речи можно способствовать побуждению активности.

• Интересная история, близкая и понятная, снижает уровень сопротивления и не может навредить, так как наше бессознательное отвергает всё то, что кажется нас неинтересным.

• Для переосмысления и нового определения проблемы. Иногда переформулирование проблемы, перевод ее в контекст задачи, которую под силу решить, помогает человеку справляться с трудностями.

• Метафорический язык историй представляет особый творческий способ общения, он помогает найти точки соприкосновения, способствует взаимопониманию.

Эти же принципы применяются в **сказкотерапии**.

Определений сказкотерапии достаточно много. Вот некоторые из них:

• Сказка – как имитация или метафора жизни. Литературная метафора – употребление в переносном значении. Терапевтическая метафора – как послание, обращение к сознательной и бессознательной сферам.

• Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Осознание этой связи создает возможность изменения и преобразования жизненного сценария.

• Сказкотерапия – это лечение сказками, открытие тех знаний, которые живут в душе и являются в данный момент психотерапевтическими.

• Сказкотерапия – это процесс поиска смысла, расшифровки знаний о мире и системе взаимоотношений в нем.

• Сказкотерапия – это процесс объективизации проблемных ситуаций.

• Сказкотерапия – процесс активизации ресурсов, потенциала личности.

• Сказкотерапия – процесс экологического образования и

воспитания ребенка.

Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева, автор многих терапевтических историй и книги «Практикум по сказкотерапии», выделяет следующие типы сказок:

• **Художественные —** к ним можно отнести авторские сказки, народные сказки, притчи, легенды.

• **Дидактические** (поучительные) – сказку «МойДодыр» можно рассматривать и как дидактическую, и как авторскую.

• **Психокоррекционные** – это сказки и истории специально сочиненные для коррекции поведения ребенка.

• **Психотерапевтические** – сказки, влияющие, в первую очередь, на эмоциональную сферу ребенка, влияющие на душевные свойства. Для взрослых – это истории, способствующие переосмыслению своего жизненного опыта.

• **Медитативные** – способствующие релаксации и снятию напряжения, их можно рассматривать как антистрессовое воздействие.

Есть и другая классификация сказок:

• Бытовые сказки, сказки-басни, истории о жизни. Например, «Лиса и Журавль».

• Сказки-загадки, истории на сообразительность, истории о хитрецах.

• Сказки-басни, поясняющие какую-либо ситуацию или моральную норму.

• Притчи – истории о мудрых людях или о занимательных ситуациях.

• Сказки о животных (иногда они оказываются в разделе басен).

• Мифологические сюжеты, в том числе истории про героев.

• Страшные сказки.

• Волшебные сказки (например, «Гуси-лебеди, «Крошечка-Хаврошечка», «Золушка»).

Сказочные сюжеты можно разделить на традиционные (с древности бытующие в культуре разных народов) и авторские, сочиненные писателями в стиле древних фантастических сюжетов (к ним можно отнести сказки в стиле «фэнтази»).

Символический язык – будь то миф или волшебная сказка – через аллегорию или метафору привлекает внимание к бессознательному содержанию психики. В сказках различных народов есть общая символика, Например, Король и Королева – это символы родителей. Рождение и смерть символизирует

стихия воды. З.Фрейд утверждал, что «рождение почти всегда изображается посредством какого-либо отношения к воде, в воду или бросаются или выходят из нее, из воды кого-нибудь спасают, что означает материнское отношение к спасаемому». Возможно, не случайно в христианстве обряд крещения, то есть нового рождения, связан с водой. Часто идея смерти связывается с идеей безбрежного или открытого пространства, равнодушного или даже угрожающего человеку. Переход в иной мир в древних цивилизациях мыслился как переправа через реку. Так, у древних греков попасть в царство мертвых – царство Аида можно было через реку Лету. Отсюда выражение «кануть в Лету». Для египтян – это переправа через Нил.

Во многих сказках используется символ зеркала. Зеркалу приписываются магические свойства: «Свет мой, зеркальце, скажи…». Зеркало, с одной стороны, хранит образы мира, а с другой – является отражением самого человека. Зеркало иногда выступает как бы Альтер-Эго, то есть другого «Я» человека. Зеркало, являясь отражением нашей души, разбиваясь, может приносить несчастья. Эта примета известна до сих пор, – осколки зеркала ассоциируются со страхом разрушения собственной души. Зеркало также дверь в иной мир. Не случайно Л.Кэрролл помещает свою Алису в Зазеркалье. Зазеркалье – это нереальный мир, мир наших фантазий, страхов, мир теней.

Например, сказка Г.Х.Андерсена «Снежная королева» начинается с истории про зеркало.

«*…Жил-был тролль, злой-презлой, сущий дьявол. Раз он был в особенно хорошем расположении духа: смастерил такое зеркало, в котором всё доброе и прекрасное уменьшалось дальше некуда, а всё дурное и безобразное так и выпирало, делалось еще гаже… А если у человека являлась добрая мысль, она отражалась в зеркале такой ужимкой, что тролль так и покатывался со смеху, радуясь своей хитрой выдумке.*»

Еще одним символом, который встречается почти во всех сказках – это символ дома. З.Фрейд видел в доме единственное типичное, то есть постоянное изображение человека в целом.

Всем известная детская сказка «Колобок», оказывается, имеет свою символику. Для наших предков колобок – это символ луны. В старинном варианте этой сказки каждый встреченный колобком зверь откусывал от колобка по кусочку. Круглая «луна» превращалась в месяц.

Сказка «Курочка Ряба» в древней Руси была предназначена взрослым. Золотое яйцо – это символ жизни и смерти, который

получают старики. Рябая курочка в древней мифологии – это посредник между миром живых и миром мертвых. Поэтому и стараются дед с бабкой разбить золотое яичко. Простое яичко, обещанное старикам Рябой – это символ новой жизни. Сказка помогала принимать неизбежность старости и смерти.

Как же символика сказок может повлиять на нас сейчас?

«В одном доме умер отец семейства. Безутешная вдова не знала, что делать. Подруги посоветовали ей обратиться к старцу, который жил в другой деревне. Придя к нему, она поделилась своим горем. Старец, молча выслушал ее, и потом произнес: «Ступай и принеси мне одно зерно из дома, где никогда не было покойников». Женщина последовала его совету. Она ходила по домам и спрашивала, могут ли они дать ей всего лишь одно зернышко, которое поможет ей легче пережить потерю мужа. Но в каждом доме, сочувствуя ей, говорили о том, что они тоже когда-то потеряли близких. Женщина вернулась к старцу ни с чем. «Вот видишь, горе приходит в каждый дом, и только от нас зависит, когда оно уйдет», – сказал он ей.»

В терапевтической метафоре всегда заложен ресурс, откуда может черпать силы любой человек. Например, ресурс данной истории в том, что мы не одиноки. Это придает нам чувство опоры. Если все эти люди справились с такой проблемой, то и я могу. То, что на рациональном уровне кажется очевидным, не всегда доступно бессознательному. Поэтому терапевтическая метафора служит словно проводником, ведущим нас от сознательного уровня к бессознательному.

В терапевтической истории есть выход из сложившейся ситуации. Символический язык помогает человеку по-другому взглянуть на свою проблему.

Мир сказки способствует возрастному регрессу. Именно в детстве мы черпаем ресурсы. В детстве мы многому учимся и, у нас многое получается, мы верим в себя. Мир взрослых еще не успел показать нам нашу беспомощность. Милтон Эриксон, погружая своих пациентов в трансовое состояние, предлагал им метафоры раннего научения – раннего ресурса. Ведь все мы в детстве учились ходить, говорить, читать и писбть. Для каждого из нас – это опыт эффективных достижений. В нашем подсознании сохранилось, что когда-то мы не умели, например, писбть, но научились. Начиная новое дело, переходя на следующий этап своего развития, следует обратиться к такому важному ресурсу. «Если я смог справиться тогда, если преодолел неуверенность, страх, – значит смогу и сейчас», – словно

транслирует наше подсознание.

Сам Милтон Эриксон так описывает это явление: «Я учился вставать дважды: первый раз ребенком, а второй – когда мне было восемнадцать лет. В семнадцать меня полностью парализовало. У меня была совсем крошечная сестренка. Я наблюдал, как она ползала и как встала на ножки… Первым делом надо ухватиться за что-то и, подтянувшись, выпрямиться… Затем выясняется, что колено подогнулось, – и вы шлепаетесь. Через какое-то время вам удается переносить весь ваш вес на одну ногу… Наконец, вы делаете первый шаг и, право, это выходит не дурно. Приходится немало потрудиться, чтобы научиться топать правой, левой, правой, левой… Вы все умеете ходить, хотя совершенно не представляете, как это делается. Неосознанный разум включает всю информацию, полученную в течение жизни. Многое вы уже совсем позабыли, но это легло в основу ваших машинальных действий. По сути, наше поведение и есть автоматическое функционирование этих забытых воспоминаний… В психотерапии приходится учить пациента многому из того, чему он уже научился очень давно, но успел забыть узнанное».

Мир сказки возвращает человека в это удивительное, ресурсное состояние, когда мы верим, что можем многое, что мы способны учиться и получать новый опыт.

В сказках поднимаются важные для детского мировосприятия проблемы. Австралийский психолог Дорис Бретт придумывала истории для своей дочери и рассказывала их ей перед сном. Свои истории про Энни она начинала очень просто: «Жила-была девочка, похожая на тебя…». С героиней историй приключаются те же истории, что и с настоящей Энни, она также боится темноты и не хочет засыпать одна, она так же не уверена в себе, у нее тоже случаются неприятности. Но девочка из сказки придумывает такие забавные способы, чтобы не бояться и не чувствовать себя одинокой. Слушая эти сказки на ночь, настоящая Энни знает, что она тоже может больше не бояться темноты, ведь у нее теперь есть «противомонстровый фонарик», как у героини сказок.

Сказкотерапия в отличие от просто чтения и обсуждения сказок, не дает интерпретации сказки, не объясняет значения и смысла, то есть не несет дидактических, поучающих функций. Меня всегда удивляет, как одна и та же сказка по-разному воспринимается взрослыми. Некоторые убеждены, что, например, сказка «Золушка» – это история про то, что только трудолюбие и скромность приведут тебя к принцу. Другие считают, что это сказка про соперничество сестер, а кто-то думает, что это история про то, что не надо быть злой мачехой. Каждый видит свой смысл, и чаще всего это наши проекции, отражение того, что именно нас

волнует и трогает в этой сказке. Но надо учитывать, что любая сказка многозначна и в ней заложены различные смыслы. Когда мы работаем с ребенком, необходимо помочь ему найти свой смысл истории, и не навязывать своего.

Для того, чтобы история была терапевтической, важно, чтобы в ней были соблюдены следующие правила:

• Ситуация должна быть близка ребенку, должна напоминать его историю жизни.

• Герой в сказке сталкивается с подобной неразрешимой проблемой, конфликтной ситуацией.

• В сказке могут появиться «помощники» – феи, волшебники. Они дают подсказки, но ничего не делают за героя.

• У него появляются варианты решения, но выбор осуществляет сам герой.

• Герой проходит через испытания, и через эти испытания получает новый опыт.

• Опыт раскрывает новый способ решения проблемы.

• В сказке есть магия превращения, перевоплощения, метаморфозы.

• Этот опыт можно перенести в свою реальную жизнь.

В сюжетной линии многих сказок события разворачиваются именно по этим правилам. Например, сказка «Снежная королева». Кай и Герда – обычные мальчик и девочка, но возникает неразрешимая проблема, и Герда отправляется в путь. На пути она встречает много препятствий и много помощников, пройдя их, она получает награду. Её любовь и тепло намного сильнее чар Снежной королевы. Герда возвращает брата домой.

Терапевтическая история не дает инструкций, не объясняет, как надо, она помогают ребенку самому найти тот ресурс, который ему необходим сейчас. Особенно это интересно, когда у ребенка есть возможность самому продолжить сказку, потом нарисовать свою сказку. Внося изменения в сюжете и на рисунке, можно способствовать внутренним изменениям, которые непременно приведут к реальным изменениям. В этом смысле работу по сказкотерапии называют магическим реализмом.

Однажды ко мне пришла мама со своей дочкой-первоклассницей. Хорошая девочка, вежливая, видно, что прилежная и очень послушная, немного робкая. Какие могут быть у них проблемы?

– Оленька боится ходить в школу, – чуть ли не плача, произнесла мама.

Стали разбираться. Оля очень хотела в школу, для нее это

было новое и интересное занятие. Она так ждала, что наконец-то она будет совсем как взрослая. К школе она была готова, как казалось маме, и читает, и пишет, и считает. Знает много стихов наизусть.

– Но ей так трудно адаптироваться, как только ей учительница делает замечание, она начинает плакать. С одноклассниками тоже не может общаться, они ее дразнят «плаксой», – говорила мама.

Спрашивать испуганного ребенка, почему она так себя ведет, было бесполезно, и мы все вместе решили поиграть. Игра заключалась в том, что один участник игры придумывает начало какой-нибудь истории, другой – продолжает, а третий – завершает. Поскольку такая игра не предполагает специальной подготовки и не напоминает задания в школе, Оля легко согласилась. Итак, я начинаю, мама и Оля – продолжают.

«В море жила семья дельфинов, как положено дельфинам, они большую часть времени проводят под водой и только изредка выныривают из воды, чтобы посмотреть, что происходит вокруг. Но маленькая дочка-дельфиненок не хотела быть как все другие дельфинята: ей так страшно было находиться долго под водой, что она все время выныривала. Она боялась глубины, ведь там неизвестность, к тому же еще темно, и кто-нибудь еще может тебя укусить. А на поверхности воды все видно и светло.»

Мама внесла свою лепту в историю: «Дельфиненок так долго играл на поверхности, что родители стали волноваться. Ведь их девочка должна жить как все нормальные дельфины».

Оля хитро посмотрела на маму и стала продолжать: «Но под водой дельфиненка могут обидеть, и она там не знает, что делать».

Мама, увлеченно включившись в игру, решила добавить: «Когда мама-дельфин была маленькой, она тоже не знала, что делать под водой, ей тоже казалось, что там страшно, но однажды она на большой глубине познакомилась с мудрой камбалой, это такая рыба, которая живет только на дне, поэтому она плоская. Камбала поведала, как интересно может быть в подводном царстве: здесь живут и рыба-шар, и рыба-клоун, иногда проплывает золотая рыбка. Они никогда не могут выныривать и видеть солнце, а дельфины могут».

– А что делать с акулами? – совершенно серьезно спросила девочка.

Теперь было понятно, что продолжение истории будет про то, как справиться главной героине с неразрешимой на данном этапе проблемой. Метафора школы для Оли – это водоем с акулами, куда должна погружаться она – веселый и добродушный дельфиненок.

Значит, история будет рассказывать про то, как по-новому воспринимать эту ситуацию. Как превратить враждебную среду в безвредную, хотя бы сначала в своем представлении? Изменения на воображаемом уровне создают основу для реальных изменений. Надо было включать «помощников» в нашу историю.

«Как-то раз дельфиненок-дочка оказалась на большой глубине и с ужасом заметила, как к ней приближается огромная, зубастая акула. Дельфиненок замерла от страха, она поняла, что ей не спастись. Вдруг слева от нее появился незнакомый и очень симпатичный дельфинчик. Он стал так сильно кружиться, казалось, что сейчас поднимется смерч от его верчения. Дельфинчик с трудом успел вынырнуть на поверхность.

– Что это было? Как тебе это удается? – спросила девочка-дельфин.

– Я и сам не знаю, я люблю крутиться как вихрь, когда я с огромной скоростью ношусь под водой, то мне ничего не страшно. Акула не может делать то, что можем мы – дельфины. Ты знаешь, чего больше всего боятся акулы, они боятся быть на поверхности воды и увидеть солнце, поэтому они уплывают подальше от таких бешеных, как я. Им надо постоянно быть под водой, – говорил незнакомый дельфин.

– Я никогда не думала, что акулы чего-то боятся. Разве можно бояться, когда у тебя такая пасть? – все еще сомневалась девочка-дельфин.

Незнакомый дельфин расхохотался:

– Зачем пасть, если есть мозги! Посмотри, ты можешь быть ловкой, быстрой, ты всегда можешь перехитрить это глупое чудовище!

Они еще долго играли вместе, их гладкая кожа блестела на солнышке, они ныряли вглубь, выныривали и снова с громким всплеском бросались в воду, выпуская маленькие фонтанчики. Как это здорово, когда знаешь, что можешь прогнать свой страх так же, как это глупое чудовище!»

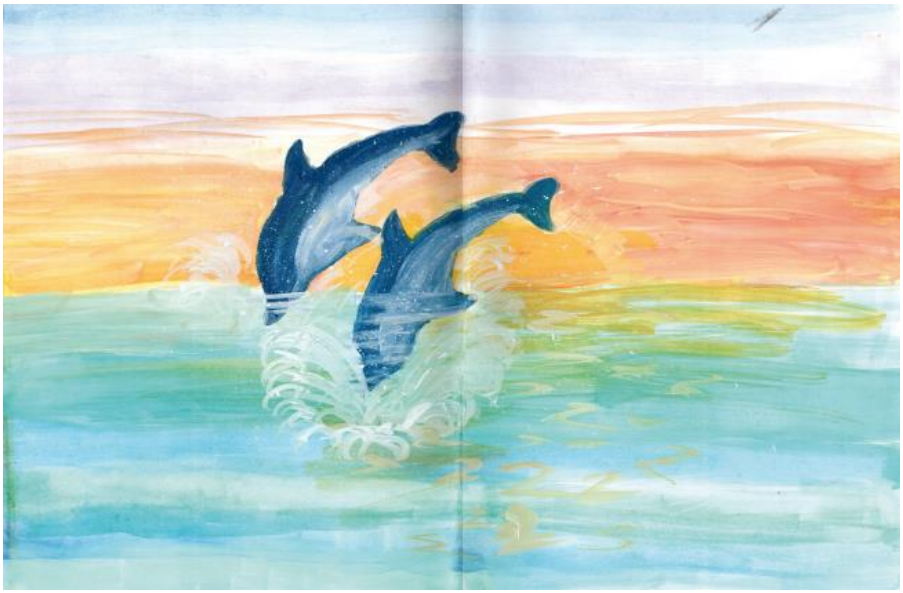


Рисунок 15

Вот такой рисунок нарисовала Оля вместе с мамой (см. рисунок 15). Образ дельфина-помощника – это ее ресурс. Она может быть уверенной и решительной, Оля теперь знает, что сможет легко справиться со своим страхом и волнением в школе. После сказки Оля тихо произнесла:

– У дельфинов мозг большой, а у акул – маленький. Акулы просто рыбы. А дельфины очень умные и добрые. Когда мы были с мамой в дельфинарии, дельфин по имени Егорушка все понимал.

Вот такой вывод сделала девочка сама, значит, эту ситуацию она может перенести в свою реальность и опираться в трудных школьных ситуациях на свой ум. Это ей придает уверенность, так для нее враждебная, как ей казалось, среда стала безвредной.

Кроме сочинения сказок, мы можем рассказать или прочитать уже известное произведение. У Оли любимым персонажем была Пеппи-Длинный чулок из сказки А.Линдгрен. Для Оли эта забавная девочка, словно ее противоположность, другое «Я». Можно обсудить, какие качества больше всего привлекают ее в Пеппи, что помогает Пеппи так весело жить и не переживать из-за пустяков? В этом отрывке Пеппи собирается в школу.

«– Через четыре месяца будет рождество, и у вас начнутся рождественские каникулы. А у меня что начнется? – В голосе Пеппи звучали слезы. – У меня не будет никаких рождественских каникул, даже самых коротеньких, – продолжала жалобно. – Это надо изменить. Завтра отправлюсь в школу.

От радости Томми и Аника захлопали в ладоши.

– Ура! Ура! Так мы тебя будем ждать завтра ровно в восемь у наших ворот.

– Нет, – сказала Пеппи. – Это для меня слишком рано. А, кроме того, я поеду в школу верхом.

Сказано – сделано. В десять часов Пеппи вынесла свою лошадь в сад и отправилась в путь. А через несколько минут все жители городка кинулись к окнам, с ужасом провожая взглядом маленькую девочку, которую понесла взбесившаяся лошадь. На самом же деле ничего ужасного не происходило. Просто Пеппи торопилась в школу. Она галопом влетела во двор, спрыгнула на землю и привязала лошадь к дереву. Подойдя к двери класса, она с таким грохотом распахнула ее, что все ребята от неожиданности подскочили на своих местах, и, помахав своей широкополой шляпой, что есть мочи крикнула:

– Привет! Надеюсь, я не опоздала на таблицу уважения?»

После прочтения отрывка мы с Олей обсудили следующие вопросы:

• Какие чувства вызывает этот отрывок?

• Как можно описать Пеппи? Какими качествами она обладает?

• Что больше всего ей нравится в Пеппи?

• Хотела бы Оля быть похожей на Пеппи?

Обсуждая такие серьезные вопросы, Оля пришла к выводу, что в школу можно ходить хотя бы только потому, что у нее могут быть каникулы. Это совсем новый взгляд на ситуацию.

Такое переформулирование в психотерапии называется техникой «рефрейминга» или изменения рамки отношения к ситуации. Мы привыкаем смотреть на ситуации с привычной точки зрения. Трудно измениться, если смотреть на вещи с тем же углом зрения. Сказка, метафора смещает эту позицию и помогает переформулировать свою проблему. С новой формулировкой она перестает быть столь значимой и пугающей. Магическая реальность начинает преобразовываться и расширяться.

На семинаре по сказкотерапии одна из участниц сочинила свою сказку на подобную тему, как преодолеть страх. Сказка называется «Храбрый мышонок» (автор Савоськина В.А.).

«Зашуршала листва, ветка немного прогнулась, и появились два горящих как изумруды глаза, с тонкими вертикальными зрачками. Мышата, заслышав посторонние звуки, насторожились.

– Думаешь это Она? – спросил Фуня.

– Надеюсь, что нет, – ответил Пиня.

Продолжая собирать сухие травинки для гнездышка, мышата настороженно поглядывали по сторонам. Она была здесь. Она наблюдала. Набрав достаточно травинок, друзья решили отправиться домой. Она следовала за ними. Они были ее ужином.

На землю спустились сумерки. Чувство преследования не отпускало Фуню, он физически ощущал на себе ее хищный взгляд.

– Давай передохнем, – предложил Пиня, – слишком много мы набрали травинок, тяжело.

– Некогда нам отдыхать, я чувствую, что за нами кто-то наблюдает, пошли, скоро будет совсем темно.

– Не выдумывай, кому мы нужны? Кошек здесь нет уже давно! – закричал усталый и раздраженный Пиня.

– Ты в этом уверен? – раздался мурлыкающий голос над их головами.

Мышата оцепенели. «Бежать, быстрей бежать, в норку, в дупло, куда угодно», – пронеслось в голове у Фуни. Он схватил Пиню, и они помчались вперед, не разбирая дороги. Она следовала за ними, наблюдая сверху. «Неужели они думают сбежать от меня?» – весело подумала кошка.

Добежав до старого дуба, мышата влезли в дупло и перевели дыхание.

– Думаешь, Она бежит за нами? – только успел сказать побледневший Пиня. Снаружи послышалось шуршание листвы. Это была Она. Она была на соседней ветке. Прислушивалась.

Фуня выглянул из своего укрытия. Она сидела спиной к нему.

Фуня лихорадочно соображал, как выбраться из этой ловушки. Ведь Она больше, сильнее, быстрее. И тут он понял, это играет в их пользу. В этот момент Она резко повернулась и уставилась прямо на их дупло. Фуня быстро присел. Повезло…Она его не заметила. Он метнулся к перепуганному до смерти Пине и рассказал свой план побега.

– Это самоубийство, а не план бегства. Я не пойду!!!

– Ну и оставайся здесь дрожать как осиновый лист, – ответил Фуня и выскользнул из дупла.

Незаметно пробравшись у Нее за спиной, Фуня полез на самую верхушку дерева. Он залез на самую верхнюю, самую тоненькую веточку и крикнул:

– Эй, Кисуня, от тебя ужин убегает!!!

Она не ожидала такого поворота и наглости. Что было прыти, Она бросилась вверх по стволу. Добравшись почти до самого верха, Она остановилась, ветки были слишком хрупкими, но мышонок был близко. Искушение перебороло.

Неосторожный шаг…, хруст сломанной ветки…, падение…,

вода… И кошка выбирается из пруда уже на другом берегу. Все еще сидя на верхней веточке, мышонок подумал: «Как хорошо, что они забрались именно в дупло этого дуба, растущего на берегу лесного прудика».

А на землю, тем временем, опустилась ясная, звездная ночь.»

Когда говорят, что арт-терапия развивает творческое начало в каждом из нас, то не всегда верится. Но когда я вижу, что те, кто утверждал, что последний раз писал сочинение только в школе, да и то плохо, а кисточки в руке держал в третьем классе, вдруг прямо на семинаре сочиняют, рисуют, лепят, придумывают новые интересные психологические приемы, я убеждаюсь, что арт-терапия – это прорыв творческой энергии.

Эта сказка вполне может рассматриваться как терапевтическая история. В ней есть главный герой – отважный мышонок, который не побоялся Кошки, спасся сам, да еще спас своего приятеля. То, как автор описывает чувства мышат, детям дошкольного возраста может напомнить их переживания, когда они сталкиваются с опасной для них ситуацией. Сопереживая вместе с мышатами, ребенок тоже будет искать выход из, казалось бы, безвыходной ситуации. Конфликтная ситуация – кульминация в сказке – это момент, когда мышата сидят в дупле и не знают, как выбраться оттуда. В сказке есть очень красивый ход (мы уже отмечали, что в психотерапии это называется рефрейминг, или переформулирование): мышонок понял, что то, что рассматривалось как преимущество кошки, можно использовать против нее. Здесь герой сказки дает подсказку, как действовать в сложных ситуациях, что не стоит отчаиваться и искать свои преимущества. Такого рода «переформатирование» легко можно перенести в реальную ситуацию, ребенок получает ресурс, и этот ресурс предлагается в форме косвенного внушения.

После прочтения сказки можно попросить ребенка *нарисовать* то, что ему лучше запомнилось и понравилось в этой истории. Анализируя рисунок вместе с ребенком, мы можем задавать следующие вопросы:

- Какие чувства вызывает рисунок?
- Где бы ты мог быть на этом рисунке?
- Что бы ты мог сделать, находясь там?
- Хочешь ли ты что-то изменить на этом рисунке?

Последний вопрос особенно важен, он дает возможность ребенку внести те изменения, которые помогут ему по-другому воспринимать эту картину. Ведь его рисунок будет его проекцией, то есть отражением его собственных чувств и переживаний,

связанных с рассказанной историей. Визуальные изменения способствуют реальным изменениям. Очень важно сначала именно нарисовать сказку, а потом обсуждать ее. В рисунке ребенок отразит свои чувства, а не свои мысли. Рисунок – это проявления бессознательного, обсуждение, беседа на тему сказки – это работа сознания. Надо еще подчеркнуть, что ни психолог, ни родители не интерпретируют рисунок, не дают оценок, не обсуждают качество нарисованного, а так же, как ребенок символически переносятся в воображаемое пространство ребенка.

Еще одна форма выражения своих эмоций, связанных со сказкой – это *лепка*. Предложите ребенку вылепить то, что ему показалось самым интересным в сказке. Более того, вместе с ребенком можно сделать пластилиновый «мультфильм» (конечно, не настоящий, но можно сделать несколько сюжетных картинок). С помощью пластилина ребенку будет легко отразить те изменения, которые он захочет привнести в сказку, он может придать герою те черты, какие он сам захочет.

Для того, чтобы ребенок лучше воспринимал терапевтический эффект рассказанных сказок, для обсуждения предлагаются следующие вопросы:

- Как ребенок или сказочный персонаж проходит через испытания?
- Что ему помогает пройти через испытания?
- Где он черпает ресурсы (опирается на себя или ищет помощников)?
- Если ему помогают, то в чем, что нового он узнает от помощника?
- Что главный герой умеет делать лучше всего?
- В чем сильные стороны самого ребенка, чем он похож на героя?
- Какие уроки можно извлечь из этой истории?
- Чем эта история близка ребенку?
- Какой новый опыт получает ребенок, прослушав историю?
- Что ребенок сам может изменить в реальной ситуации?
- Как изменения, которые происходят с героем истории, могут повлиять на ребенка?

Дети с удовольствием включаются в такую работу, говоря о преимуществах и сильных сторонах сказочных героев, они учатся у них. Ребенок как бы «присваивает» эти качества себе, он обретает силу, уверенность, иногда легкость и беззаботность некоторых персонажей. Дети с гиперсоциальным типом воспитания (ребенок старается максимально соответствовать требованиям социума, оправдывать ожидания взрослых) очень

любят сказку про Карлсона. Этот милый шалунишка является их противоположностью. Карлсон может позволить себе то, чего эти дети в реальной жизни не сделают никогда. Но замечательная фраза «Пустяки! Дело житейское!» может восприниматься детьми-перфекционистами как возможность другого отношения к взрослым. Оказывается, иногда можно позволять себе делать то, что не очень-то понравится взрослым.

Сказка создает ребенку зону безопасности, где в своих фантазиях он может позволить себе быть таким, каким не готов быть в жизни.

Маленький ребенок реагирует на внешний мир только эмоционально. Слово «эмоция» в переводе с латинского «emoveo» обозначает «потрясаю, волную». Эмоция – это наша реакция на происходящее, в них отражается субъективное отношение к окружающей действительности. Более устойчивые эмоциональные отношения называются чувствами. Вызывая в памяти чувство, мы закрепляем его в виде образа. Воспроизведение образов может рассматриваться как творческий процесс. С помощью занятий сказкотерапией можно расширять свой образный репертуар. Внутренний мир ребенка становится интереснее и богаче.

Основные эмоции, которые можно выделить, это:

- интерес,
- радость,
- удивление,
- страдание,
- гнев,
- отвращение,
- презрение,
- страх,
- стыд.

Как мы понимаем, любой человек испытывает и положительные, и отрицательные эмоции. Однако, воспитывая ребенка, мы сами того не понимая, словно накладываем табу на негативные эмоции. «Хороший» ребенок не должен плакать (то есть выражать страх, боль), не должен испытывать гнев и раздражение, и желательно, чтобы он не показывал нам, родителям, что он страдает. Потому что это у нас вызовет чувство вины, а нам это не очень-то приятно. Занятия сказкотерапией помогают ребенку **отреагировать**, иными словами, заново пережить, выразить вовне свои подавленные, болезненные эмоции и переживания. Запрет на чувства вызывает у ребенка внутренний конфликт: с одной стороны, он чувствует, например, страх, а с

другой – он вынужден изображать спокойствие. Как же быть в таких ситуациях? Прежде всего, эмпатически (то есть с пониманием) отнестись к этому, ведь взрослым эти состояния тоже знакомы: мы тоже боимся, волнуемся перед ответственным мероприятием и тоже вынуждены скрывать свой страх и волнение. Сказав ребенку, что у вас тоже такое бывает, что вам это знакомо, что почти все люди так устроены, вы тем самым покажете ребенку, что он не одинок, что его состояние нормально. Вы его просто поддержите, вы с уважением и пониманием отнесетесь к его чувствам. Ребенок имеет право испытывать страх, гнев, раздражение. А дальше можно вместе подумать, что сделать, чтобы этого страха было поменьше. Можно вспомнить про «вспомогательные средства». Например, про пульт управления эмоциями, или «противомонстровый фонарик», или про «волшебный талисман». **Они помогут ребенку не подавлять свой страх, а справляться со страхом.** Не случайно дети любят так называемые «страшилки» или страшные истории, впрочем, взрослые тоже, иначе как объяснить странное желание смотреть фильмы ужасов. Зачем они нам нужны? Ведь в них нет ни поучительного сюжета («сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам – урок»), ни волшебного героя, который преодолевая все трудности, преображается. В страшных сказках дети и взрослые могут отреагировать свой страх, они могут выразить свои эмоции, не опасаясь осуждения. Такого рода истории могут восприниматься как эмоциональный допинг. Справляясь и преодолевая страх воображаемый, мы учимся преодолевать страх перед реальными жизненными ситуациями. В таких историях, которые дети обычно любят рассказывать в летних лагерях отдыха, есть возможность снизить значимость или вовсе обесценить страх в собственных глазах, посмеяться над ним, то есть придать иное значение.

Собственно говоря, именно этот прием используют специалисты НЛП (нейролингвистического программирования), когда рекомендуют взрослым людям перед волнующим событием (допустим, собеседование при приеме на работу) мысленно представить эту картинку в деталях, зафиксировать ее, словно на фотографии. И потом также мысленно, в своем воображении поместить эту фотографию в забавную рамочку (например, детскую рамочку с сердечками или медвежатами). Мы не раз рассматривали изменение «рамки» отношения к ситуации (рефрейминг): придавая другое, новое, забавное значение предстоящему собеседованию, мы учимся справляться с тревогой.

Во многих сказках отрицательные персонажи, злые герои все равно выглядят забавными и даже обаятельными, придавая им

такие черты, мы понимаем и принимаем в себе те чувства, которые принято называть отрицательными. С помощью таких историй дети перестают быть категоричными, они начинают воспринимать мир не столь однозначно и прямолинейно, развивают гибкость восприятия жизни.

Сказочный сюжет и сказочные персонажи помогают преобразовать хаотические, не поддающиеся рациональному выражению чувства ребенка в стройные метафоры. Например, чувства мальчика к своему отцу бывают разнообразными. Ребенок испытывает гамму чувств по отношению к отцу: это и любовь, когда отец с ним ласков; и ненависть, когда отец его наказывает; и ревность, когда мама обнимает отца. Ребенок воспринимает отца и как доброго, справедливого властелина – Короля; и как злого Кащея Бессмертного, которого можно бояться и ненавидеть.

Осознание своих негативных чувств – первый шаг к управлению ими. А второй шаг – это отреагирование или проигрывание этих чувств на символическом уровне. Игра в сказочного героя или сказочного злодея – психологически адекватный способ управления своей агрессией. Играя, изображая «злодея», ребенок понимает, что он может быть разным, что можно быть плохим «понарошку», а потом снова стать хорошим. То есть он освобождается от ярлыков и жестких, ригидных установок и негативных оценок взрослых.

Часто причина тяжелых переживаний ребенка – это проблемы, связанные с его взрослением, рождением второго ребенка, конфликты в семье, из-за которых ребенок чувствует себя виноватым. Во многих сказках есть мотив преобразования, как бы рождения заново главного героя. Для ребенка этот мотив является подсказкой в его процессе взросления и преодоления «кризиса роста».

Выход за привычные рамки восприятия ситуации дает возможность ребенку пересмотреть свой опыт и возродиться «краше прежнего», обнаружить в себе новые качества.

Эту сказку мы сочинили вместе с Олегом, ему на тот момент было 10 лет. Когда ему было 5,5 лет, папа Олега ушел из семьи. Мальчик воспринимал эту ситуацию очень болезненно, он рыдал, цеплялся за ноги отца, не хотел его отпускать в те редкие дни, когда папа навещал его. «Папа, не уходи», – было главной фразой его жизни. Мама со своей стороны, вместо того, чтобы успокоить ребенка, подливала масла в огонь: «Видишь, до чего ты доводишь сына, у него истерика!» – стыдила она мужа и думала, что он передумает и вернется. Чувство вины, которое мы стараемся вызвать у супруга не лучший советчик, но многие женщины, к

сожалению, продолжают манипулировать таким образом своими бывшими, не понимая, как это калечит их детей. Олегу пришлось смириться с неизбежностью, папа не жил с ними, но участвовал в воспитании. Он даже символически занял место отца. Олег, как настоящий «джентльмен» ухаживал за мамой, помогал ей нести сумки, готовить, он не по-детски беспокоился за нее. Через некоторое время мама вышла снова замуж, и у Олега родился маленький братик. Все свое внимание мама уделяла малышу, а Олег должен был осваивать роль старшего брата, он должен был помогать маме, должен был хорошо учиться, должен был не огорчать маму и отчима. Для 10-летнего мальчика, возможно, такая ситуация была несправедливой, он тоже хотел, чтобы его обнимали, относились с пониманием, жалели его, когда ему было трудно. Но он слышал только одно: «Ты уже большой, а братик – маленький». И тогда Олег… стал маленьким. Конечно, не по-настоящему, и, конечно, не нарочно. Он стал болеть. И болезнь его носила психосоматисеский характер (то есть его заболевание имело психологическую причину). Его бессознательное нашло такой способ привлечь к себе внимание. «Когда я заболею, мама снова будет относиться ко мне как к малышу», – по-видимому, такая внутренняя программа запускается в таких случаях. Естественно, сам ребенок не понимает, что с ним происходит. Такое заболевание у Олега как энурез заставило маму переключить свое внимание от младшего сына к старшему. Она стала ходить с ним по врачам, но они не нашли никаких физиологических нарушений. Обращение к психологу было для нее последней надеждой. И мы стали разбираться.

В жизни Олега очень много «должен», он был вынужден подавлять себя, когда ушел отец, он подавлял свой гнев, когда мама вышла замуж, он смирился с рождением брата, но еще и ухаживать за ним был точно не готов. Выразить свой гнев и раздражение он не может, потому что «хорошие мальчики» так себя не ведут. Что остается делать? 10-летнему мальчику досталась «ноша», с которой он не смог справиться, организм дал сбой в виде энуреза.

В психологической практике не всегда знаешь наверняка, в чем причина подобных расстройств. Я предложила маме обращаться к старшему сыну так же, как и к младшему, взаимодействовать с Олегом, как с малышом, в игровой форме хотя бы некоторое время. Иными словами, ослабить влияние «должен». Если это приведет к положительному результату, значит, наше предположение верно. В любом случае, такая тактика не навредит сыну.

Буквально через три недели, мама с радостью рассказала мне, что никаких явлений энуреза больше нет.

Получается, что на Олега мама сама взвалила непосильную ношу, и при этом удивлялась, почему же он и дальше не готов тащить ее. Эта ноша для мальчика выражалась в том, что он чувствовал себя ответственным за благополучие в семье, за взрослые проблемы. Прежде чем сочинять вместе сказку, я спросила, что ему нравится делать больше всего. Он ответил, что когда ему никто не мешает, он любит смотреть мультфильмы, как тогда, когда он был маленьким. Тема «быть маленьким» звучала у него достаточно часто. Удивительно, что мама не слышала, что хочет сын этим сказать. Любимой сказкой Олега была сказка про Винни-Пуха, особенно ему нравился из героев этой сказки Ослик Иа. На вопрос, чем же ему так нравится этот персонаж, Олег ответил просто и лаконично: «Ему грустно, его хочется развеселить».

Тогда мы решили развеселить грустного Ослика и придумали такую сказку.

«Как развеселить Ослика»

«В одном маленьком городке жил Ослик. Все привыкли думать, что ослики упрямые и глупые, а этот был послушным и умным. Он знал, что надо делать то, что хотят от тебя другие. Очень давно к нему привязали маленькую тележку, и он решил, что возить такую тележку – его обязанность. Шло время, тележку загружали все больше и больше, тащить ее было тяжело, но Ослик не унывал. Он знал, что надо терпеть и нести свою ношу. Ослик был уверен, что в тележке находятся очень важные вещи. Только вот он никак не мог повернуться, чтобы узнать, что там в этой тележке. Он шел по своей дорожке иногда напевал песенки, когда светило солнышко, иногда грустил, если был дождик, иногда прятался под каким-нибудь укрытием, если его настигало ненастье. В хорошие дни он встречал на своем пути забавных зверушек. Однажды над ним пролетала Чайка. Она смотрела на Ослика сверху и с недоумением спросила: «Слушай, зачем ты тащишь весь этот хлам? Брось всё, тогда тебе будет легче идти по своей дорожке».

– Нет, я не могу. Что я отвечу, если меня спросят, где моя тележка, – произнес Ослик, смотря вверх на Чайку.

Однажды случилось непредвиденное, когда он шел по узкой тропинке, он споткнулся, упал и… ужас, колесо от тележки отлетело в сторону, тележка накренилась, и все содержимое вывалилось на дорогу. Ослик лежал на боку и впервые мог видеть то, что он тащил так усердно и долго. Оказалось, что там были разные таблички, они были выцветшими, буквы на них еле прочитывались. Но наш Ослик был умным, он умел читать. И вот,

что он прочитал на этих табличках.»

Вторую часть этой сказки мы уже сочиняли вместе с Олегом на следующем занятии. Я ему предложила представить, что могло быть в этой «тележке». Какие правила мы должны выполнять, но не всегда понимаем их смысл. Принимая эстафету по сочинению сказки и вовлекаясь в метафорическую атмосферу этой истории, Олег продолжал:

– Табличка: «Надо всегда хорошо себя вести». Потом табличка: «Надо слушаться».

– А еще какие бывают правила для детей, которые им трудно соблюдать? – спросила я.

Олег задумался. Для него было сложно сразу вспомнить все те правила, по которым он так старался жить, но у него не всегда получалось. Но через несколько мгновений его словно прорвало:

– «Не огорчай маму», «Не тяни резину», «Соберись, не будь тряпкой», «А кому легко», «Будешь так вести, станешь разгильдяем», «Не обижай бабушку», «Ты отвечаешь за братика».

– Да, важные таблички… Но давай подумаем, какие таблички в сказке Ослик захочет взять с собой уже без тележки?

– «Не тяни резину», это, чтобы Ослик все делал быстрее, и…, – Олег задумался. – А можно новую табличку ему дать?

– Даже нужно! Такую, с которой будет легко шагать по своей дорожке дальше.

– Тогда мы ему дадим такую новую табличку «Будь смелым» и оставим «Не тяни резину», – произнес Олег.

– Хорошо. Тогда продолжение сказки будет таким:

«Ослик с трудом встал и стал смотреть на таблички. Ему было жалко с ними расставаться, ведь он так долго тащил их на себе, а теперь их просто бросить?! Но зачем они ему нужны, он их прочитал, теперь он знает, что они обозначают. Ему так хотелось идти смело вперед. Теперь он мог шагать быстрее, ведь его ноша осталась позади. Ему стало легко и весело, хотелось петь и радоваться и настраиваться на новые впечатления.»

Осознание того, что многие родительские установки можно пересматривать, что можно с родителями обсуждать, что тебе под силу, а что нет, было важным открытием для Олега и его мамы. Благодаря такой психологической работе Олег смог освободиться от своей позиции семейного «спасателя», и тогда необходимость в неадекватной защите в виде психосоматических явлений от негативных переживаний отпадает сама собой.

Когда детская психика не справляется с жизненными трудностями, с неприятными чувствами, ребенок ищет способы

преодоления психологического дискомфорта. Эти способы могут носить конструктивный или деструктивный характер. Задача психологов, родителей, педагогов заключается в том, чтобы помочь ребенку находить конструктивные способы решения конфликтных ситуаций.

Бывает так, что у ребенка, который не принимает семейные установки и ценности, формируется свой как бы параллельный мир. Ребенок уходит от привычных стереотипов и ищет свой смысл в фантазиях и мечтах.

В качестве примера можно рассмотреть еще одну сказку о своем детстве, которую написала одна из моих клиенток, ей 28 лет. Ее запрос касался темы выбора, она стояла словно на перепутье. Как бывает это в сказках: «Направо пойдешь – богатым будешь, налево пойдешь – коня потеряешь, а прямо пойдешь – честь и славу добудешь…» Так и она сомневалась и искала свой путь.

Свою историю она назвала «Красная шапочка».

«Жила-была девочка, и все называли ее Красная шапочка. Она жила в светлом, теплом и уютном доме, где все ее любили. Она любила этот дом и всегда старалась его благоустроить. Дом этот стоял на цветочной, солнечной улице. Прохожие, идя мимо этого дома, всегда заглядывались на него и говорили: «Какой красивый и солнечный этот домик!»

Рядом с улицей, где стоял домик Красной шапочки, был лес. Лес этот был дремуч и непроходим. Никто из жителей городка, где жила девочка не ходил в этот лес. Но Красная шапочка любила ели и сосны в этом лесу, ягоды и цветы на полянах. Она одна ходила туда, и никто об этом не знал. Все говорили, что этот лес злой и нечего там делать. Поэтому девочка убегала туда тайком. Больше всего Красной шапочке нравилось в лесу озеро. Озеро надежд и фантазий. Как зеркало озеро отражало для девочки все ее желания. Сидя на берегу, она часто видела то, чего не было на самом деле. Там, в зеркале, девочка видела другую жизнь – не в этом домике, где жила, а в другом. И окружали ее другие люди, которых она любила, и которые любили ее. И домик, который ей виделся, находился в другом городе, где жители были совсем не те. Девочке нравилось смотреть на ту, другую жизнь, где она по-другому реализовывала свои шансы, мечты и надежды. Это была как будто параллельная жизнь, жизнь в другом измерении. Она смотрела и жалела, что упустила те моменты, когда могло все это осуществиться в реальной, нынешней жизни. Ей казалось, что любовь, которую она испытывала к людям из фантазий более искренней, нежной и пылкой, а нынешняя жизнь сразу казалась ей

серой и скучной, нереализованной. Любовь, которую она испытывала к родным, – фальшивой, по сравнению с той, которую она испытывала и ждала в своих фантазиях. Как бы ей хотелось все изменить! Но стоит ли, ведь это фантазии… Те люди всего лишь в ее воображении, в озере мечты. И стоит ли всё менять, ведь это неосуществимо. У тех людей, которых она видела в озере, в реальной жизни тоже есть свой светлый дом, свои любимые люди, свои цветы в саду и свои мечты. И, может быть, она, девочка, и есть в мечтах этих людей, но только там. Они тоже не могут повернуть время вспять, и вернуть жизнь в другое русло, возможно, и не хотят. Так и возвращается Красная шапочка в свой домик. Теперь он ей и не кажется таким уж светлым и солнечным. Но проходит время, и она забывает о мечтах у озера, и жизнь снова становится прекрасной и веселой.

Но никто не знает, когда ей снова захочется вернуться в лес, к озеру, и найдет ли она тропинку назад к дому.»

Как мы видим, в этой истории есть все знакомые нам символы, проявляющиеся в коллективном бессознательном и выраженные в архетипических образах. Символ дома – как отражение души, символ дремучего леса – выражение наших потаенных желаний, озеро – как символ обновления. Для главной героини дом детства, жизненные устои и представления, существующие в семье, уже не соответствуют ее новым взглядам, она находится в преддверии нового этапа в своей взрослой жизни. Для нее сейчас очень важно не ошибиться и взять с собой из детства те воспоминания, ценности, которые ей по-настоящему смогут помочь.

Процесс воспитания в любом случае – это система запретов и поощрений. Родителям необходимо соблюсти баланс между этими состояниями. Психотерапевтическая история дает возможность ребенку и взрослому по-новому взглянуть на эту систему запретов и поощрений, разобраться всегда ли поощрения способствуют развитию ребенка. Как ребенок воспринимает запреты, не могут ли эти запреты привести к блокированию личностного роста ребенка? Это важные вопросы, которые помогают родителям проявлять гибкость в воспитании.

Если запреты не воспринимаются ребенком, то, скорее всего, он их будет нарушать. Запреты и поощрения – это система внешнего контроля со стороны взрослых, а путь воспитания самостоятельности – это путь перехода от внешнего контроля к внутреннему. Ребенок, взрослея, учится сам определять, что он хочет, и в чем он может себе отказать для достижения более значимой цели.

Психокоррекционные сказки помогают ребенку самому принять систему ограничений, которые существуют в социуме. Моделируя ситуацию в сказочном сюжете, взрослые предлагают ребенку самому выбрать верную модель поведения.

Например, ребенок в 6–7 лет плохо понимает, что значит воровать, почему нельзя брать чужое. Многим кажется, что «взять» у бабушки деньги, когда она об этом не догадывается, можно, а вот у незнакомых людей – нельзя. В этом возрасте у детей еще недостаточно четко сформированы рамки «можно – нельзя», и взрослым требуется много терпения и внимания, чтобы объяснить, какое поведение допустимо, а какое – нет.

По этому поводу вспоминается такой случай. Девочка, примерная, послушная, с ангельским взглядом, белыми кудряшками шести с половиной лет гостила у бабушки. Все было отлично. После того, как родители забрали Олю домой, позвонила встревоженная бабушка. Из ее кошелька пропала серьезная сумма, никто в это время к ней не приходил, сама бабушка помнит, что не трогала этих денег. Что делать, неужели это Оля? Не разобравшись, отец стал кричать: «Мой ребенок – вор!». Он стыдил девочку, отчего она плакала еще больше и уже ничего не воспринимала. Мать пыталась внести ясность в эту ситуацию, может, это не Оля, но для папы вопрос был решен. Он требовал, чтобы девочка призналась, где она спрятала деньги и вернула их бабушке. Деньги лежали в Олином рюкзачке. Девочка не понимала, что происходит: ведь дома мама спокойно берет деньги из шкатулки, и никто ее за это не ругает. Она не понимала, что она сделала не так.

Поскольку такая ситуация, к сожалению, является типичной, мы ее рассмотрели на одном из практических семинаров по сказкотерапии. Начало истории было следующим:

«В одной необыкновенной стране все люди доверяли друг другу. Поэтому там не было ни денег, ни воров, ни обманщиков, ни тюрем. Неужели такое может быть, спросите вы. Но ведь это волшебная страна. Например, приходя в гости вы можете взять понравившуюся вам вещь, игрушку, книгу. Никто не накажет вас за такое поведение, потому что все уверены, что совершенно точно вернете эти вещи, и не было никакой необходимости скрывать, что вы взяли. И то той же причине не было необходимости в деньгах. Приходя к лавочнику, можно было брать все необходимое. Ведь лавочник знал, что, придя в ваш дом, он точно так же может попросить вас об услуге или взять то, что нужно ему.

Но вот однажды король этой удивительной страны издал

указ: «Любая вещь и услуга имеют свою цену. И прежде, чем пользоваться чем-то, необходимо установить точную цену, выраженную в деньгах. Приходя в магазин, надо сначала заплатить за товар, а потом взять его».

И по всей стране гонцы объясняли жителям, как нужно жить по новым правилам. Всем казалось это справедливым. Оставалось непонятным только, что такое деньги и где их брать. В указе об этом ничего не было сказано.»

Продолжение сказки – результат «мозгового штурма» всей группы. Это один из предложенных вариантов (авторы: У.Любцова, Т.Паламонова).

«В этом красивом городе жила девочка по имени Ля. Как-то утром Ля отправилась в свою любимую пекарню за свежими булочками. Пекарь встретил ее радушно, но когда девочка подошла к витрине, обнаружилось, что над булочками и другими ароматными плюшками стоят карточки с цифрами. Булочник объяснил, что цифры обозначают количество денег, а карточка над товаром – это ценник. Для того, чтобы взять любимую булочку, надо заплатить деньги.

Ля растерялась, она, конечно, слышала, что в городе произошли перемены, но не думала, что это коснется абсолютно всего.

Ее родители уехали из города по делам и должны были вернуться только через некоторое время. Девочка не стала беспокоить свою старенькую бабушку и решила разобраться сама. Ля вспомнила, что видела у соседей бумажки, похожие на те, о которых говорил булочник. Поскольку в городе жили добрые люди, которые не закрывали дверей и не жалели того, что у них есть, девочка подумала, что они не будут возражать, если она возьмет немного денег, чтобы купить булочек. Взяв заветные бумажки, и ничего не сказав соседям, она накупила вкусной сдобы и чудесно позавтракала с бабушкой. Зайдя позже к соседям в гости, Ля обнаружила, что им не удалось для себя купить еды. Приятный вкус ванили от съеденной сдобы превратился в горечь. Девочка очень расстроилась и решила никогда без разрешения не брать денег.

Приближался обед… как же поступить? Ля вспомнила о своих дальних родственниках и отправилась к ним просить помощи. Это были скромные и порядные люди. Увидев у себя девочку, они очень обрадовались и с удовольствием поделились с Ля своими немногочисленными монетами. Ля вприпрыжку помчалась к дому, радуясь, что сможет теперь приготовить обед. Но с каждым

шагом, мысль о том, что и самим родственникам теперь придется несладко, становилась все яснее. Грустная и задумчивая Ля подходила к своему дому, она остановилась возле той самой пекарни, рассматривая красивую витрину, как ее окликнул булочник:

– Ля! Ты не могла бы по утрам немного помогать мне в магазине, а то с такими изменениями я не успеваю и печь, и продавать хлеб? За свою работу ты будешь получать деньги.

– Я буду помогать, мне будут платить, я смогу приобретать ни на кого не рассчитывая, – подумала девочка.

Вот оно! – это именно то, что для Ля было так важно. Девочка подумала, что утром у нее как раз много свободного времени и с радостью согласилась.

Все сомнения и тревоги были развеяны – это был день открытий! Ля узнала, какими ***горькими могут быть сладкие плюшки, каким грустным может стать радушие****, а самое главное – теперь она сможет участвовать в волшебном процессе приготовления своих любимых, ароматных булочек».*

Оле (не случайно имя главной героини этой истории созвучно имени девочки) сказка помогла по-другому посмотреть на то, что она сделала. Если ей раньше действительно казалось, что она ничего плохого не сделала, теперь для нее тоже «грустным стало радушие» бабушки. На те деньги, которые она взяла у бабушки, она надеялась купить себе мобильный телефон, так как взрослые не соглашались купить его Ольге. Она была уверена, что это нормально, взять деньги, как мама пойти в магазин и купить то, что хочешь. Прежде, чем называть это действие «воровством» надо понять, почему ребенок так поступает.

Медитативные сказки помогают слушателю почувствовать доверие, спокойствие, умиротворенность. Как правило, в таких сказках нет сюжета, в них отсутствует конфликтная ситуация. Такая сказка, скорее, вызывает ассоциативные образы, которые каждый человек воспринимает по-своему. Эти образы способствуют развитию творческого воображения и настраивают на философское восприятие мира.

«Родничок»

«В одном волшебном лесу жил Родничок. Вода в этом роднике была чистая, прозрачная, и каждый, кто хотел, мог напиться. «Почему все лесные жители сами приходят ко мне, – задумался Родничок, – ведь я и сам могу течь по узеньким тропинкам леса,

наслаждаться тем, что увижу вокруг, познакомиться с новыми друзьями. Люди, звери и растения смогут утолить жажду у моих берегов».

Так Родничок превратился в ручей. Он весело журчал, проплывая по лугам, полям, оврагам. Родничок радовался, что теперь он может увидеть многое. Он наблюдал, как облака проплывают над ним, и он, играя с облаками на перегонки, куда-то торопился. И вот новая встреча: большая могучая река виднелась вдали. «Что мне делать? – в панике журчал Родничок, – эта река может поглотить меня полностью вместе с ручейком!?» И пока Родничок так думал, река мощно подхватила воды Родничка, и Родничку было приятно чувствовать себя частичкой одной большой могучей реки. Река протекала по лесам и горам, проходила многие препятствия и водопады. Река украшала собой города, давала воду людям. И вот мы стоим на берегу моря, мы слышим шум волн, всматриваемся в водную даль. Капельки воды весело играют на солнышке, где-то в этих капельках живет маленький Родничок, который так мечтал увидеть жизнь вокруг.»

Медитативные сказки развивают позитивные образы. Как правило, это образы природы, благодаря которым мы можем эмоционально подпитаться. Слово «медитация» происходит от латинского «meditari», что обозначает «мысленно созерцать», «вырабатывать идеи». Созерцая, взрослые и дети формируют свои модели взаимоотношений с окружающим миром, с другими людьми и с сами собой.

Во многих сказках заложена метафора изменения, преображения, появления в новом качестве. Такое восприятие дает ребенку силы и уверенность, что он может развиваться, измениться, стать лучше. Предлагая метафору изменения, мы чаще всего используем образы бабочки (гусеница превращается в бабочку), цветка (из маленького невзрачного ростка появляется прекрасный бутон). Говоря о силе характера, мы вспоминаем такое сравнение, как травинка выбивается сквозь толщу асфальта. Когда человек преодолевая себя, добивается результата, мы говорим «он покорил свою вершину».

В литературе, драматургии, кинематографии есть много ресурсных образов, которые помогают людям проходить жизненные испытания, стремиться к достижениям и преодолевать неудачи. Такие замечательные произведения, как «Два капитана» В.Каверина, «Последний дюйм» Д.Олдриджа напоминают читателям, что вера в себя, в свои силы поистине творит чудеса.

Практикум

Упражнение 1. «Карточки метафор» (для подросткового возраста).

Цель: научиться лучше понимать друг друга с помощью метафор.

Это упражнение можно делать вместе всей семьей. На карточках заранее напишете вопросы:

• Если бы моя жизнь была похожа на фильм, то как назывался бы фильм?

• Если бы наша семья была бы футбольной командой, то кто был бы на воротах, кто защитником, нападающим?

• Если бы ты мог жить в другую эпоху, то что это была бы за эпоха?

• Если бы ты был сказочным персонажем, то каким?

• Если бы я был бы режиссером, то про что я снимал бы фильм?

Упражнение 2. «Игра в переформулирование» (для подросткового возраста).

Цель: повысить самооценку, научиться по-другому воспринимать себя, свои «недостатки».

В таблице в графе «Мои качества» указывается те, которые, как мы считаем, что они нам мешают. В другой графе мы находим положительные моменты от этих качеств. Например,

Мои качества	Что хорошего в том, что я такой(ая)
Ленивый	Мне не грозит переутомление
Застенчивый	Никто меня не будет считать наглым
Капризный	Добиваюсь своего

Это упражнение помогает осознать, что не стоит бороться с самим собой, так как в этой «борьбе» победителя все равно не будет. Такая борьба только усиливает внутренний конфликт. Главное понять, что те качества, которые мы себе приписываем, нам для чего-то нужны. В психологии это называется «вторичная выгода». Чтобы измениться, нужно перестать получать таким парадоксальным способом «выгоду».

Упражнение 3. «Моя противоположность» (для детей младшего школьного возраста).

Цель: понять, что в каждом из нас есть различные грани, и все они нам для чего-то нужны.

Начинайте фразу со слов, например,

• Я – добрый, противоположность – злая;

• Я – веселый, противоположность – грустная;

• Я – сильный, противоположность – слабая и т. д.

После того, как ребенок опишет свою противоположность, задайте ему следующие вопросы:

• Бывают ситуации, когда ты проявляешь злость, бываешь грустным, или слабым?

• С чем связаны эти ситуации?

После этого обсудите, какие сказочные персонажи тоже проявляют такие свойства. Например, Старуха Шепокляк была злой, Чебурашка в начале сказки – был грустным.

• Что помогло им стать другими?

Такого рода обсуждение помогает детям преодолеть так называемое дихотомическое мышление, то есть мышление крайностями (черно-белое восприятие жизни и своих качеств), и развивает гибкость.

Упражнение 4. «Мои преимущества, что я умею делать лучше всего» (с 5-летнего возраста, верхний уровень не ограничен).

Цель: повышение уровня самооценки, упражнение способствует личностному развитию и изменению жизненного сценария.

Как показывает практика, многим взрослым людям трудно назвать свои преимущества. Считается, что про это говорить не стоит. Надо указывать только на недостатки. Мы умеем быть самокритичными, но совсем не умеем опираться на свои сильные стороны, в то время как именно благодаря сильным сторонам мы можем развиваться и двигаться вперед.

Упражнение 5. «Приятные воспоминания» (начиная с 6-летнего возраста).

Цель: научиться обращаться к позитивным эмоциям, связанным с приятными воспоминаниями

Предлагается вспомнить какую-нибудь историю из жизни, которая ассоциируется с приятными переживаниями. Вспомнить сначала визуальный образ, потом звуки, которые сопровождают этот образ, потом запахи, тактильные ощущения и, возможно,

вкусовые.

Зафиксируйте, запомните это состояние.

В те моменты, когда вы сталкиваетесь с проблемами, неудачами, можно будет запустить ассоциативный ряд приятных воспоминаний, которые помогут справиться с негативными эмоциями.

Упражнение 6. «Если бы я был волшебником» (начиная с 6-летнего возраста).

Цель: научиться осознавать свои желания, понимать, чем желания отличаются от намерений и целей.

Мы все любим мечтать. Но мало кто знает, как осуществлять свои мечты.

Начиная с раннего возраста, можно помочь ребенку делать определенные шаги для реализации своих желаний. В этом помогут следующие вопросы для обсуждения:

• Что ты хочешь больше всего?

• Что ты готов делать уже сейчас, чтобы это случилось?

• Как ты можешь приблизить свою мечту?

• Какие способы есть у тебя для осуществления желания?

• Кто может тебе помочь в этом?

• Как изменится твоя жизнь, когда ты достигнешь желаемого?

• Изобрази свою жизнь после того, как твоя мечта осуществилась?

• Что в большей степени тебе помогло в осуществлении мечты?

Такого рода обсуждение вместе с ребенком дает возможность поверить, что на самом деле главным «волшебником» в своей жизни является он сам.

Упражнение 7. «Мои помощники» (начиная с 7-летнего возраста).

Цель: осознать свои ресурсные состояния, чтобы опираться на них в трудные минуты.

Вспомните, что вам помогает в трудных ситуациях. Например, вы вспоминаете подбадривающие слова отца: «Я в тебя верю!».

Упражнение 8. «Сказка о моей жизни» (начиная с 11-летнего возраста).

Цель: помочь осознать свой сценарий жизни, родительские программы.

Напишите историю, которая напоминает вашу жизнь.

Главный герой этой истории чем-то похож на вас. Действия главного героя напоминают ваши. Поместите своего героя в те обстоятельства, с которыми вы чаще всего сталкиваетесь, и проанализируете, что сформировало такой способ поведения.

Упражнение 9. «Пять разрешений».

Цель: заменить неудачные, деструктивные послания («драйверы») на конструктивные разрешения.

Это помогает преодолеть перфекционистские установки, то есть освобождает ребенка всегда быть лучшим, всегда оправдывать ожидания взрослых, всегда нравиться. Казалось бы, хорошие родительские установки, однако, для ребенка сложно быть всегда образцовым, быть всегда предметом гордости родителей.

Упражнение помогает переформулировать свой опыт. Например,

Драйвер	Разрешение
Будь лучшим	Ты и так достаточно хорош
Радуй других	Радуйся сам
Будь сильным	Открыто говори о своих желаниях
Пытайся	Делай
Спеши	Ты можешь двигаться в своем темпе

Упражнение 10. «Измени свой сценарий» (начиная с 14-летнего возраста).

Цель: найти конструктивные способы изменения своей жизни.

Упражнение делается в три этапа. Нужно ответить на вопросы каждого этапа.

Первый этап: определение сценария.

• Какое название вашего сценария?

• Что это за сценарий (веселый, печальный, победный или драматичный, интересный или скучный)?

Второй этап: расшифровка сценария.

• Кто главный герой вашего сценария?

• Кого он напоминает? Возможно, это персонаж из какой-то сказки, произведения?

• Какие чувства у вас сейчас вызывает этот герой?

• В какой роли выступает главный герой вашего сценария (например, «спаситель», «труженик», «лентяй», «весельчак», «жертва обстоятельств», «адвокат», «судья» и т. д.)?

• Что он любит делать, что умеет делать лучше всего?

Третий этап: изменение сценария.

• Что вы хотите изменить в этом сценарии?

• Как можно помочь главному герою, чтобы изменения начали происходить?

• Кто или что может помочь герою?

• Какое новое название соответствует обновленному сценарию?

Часть 3
Я и мой ребенок: искусство быть родителем

«Понимание – это улица с двухсторонним движением.»

Э. Рузвельт

3.1. Особенности родительского отношения к своим детям

Оформляясь под влиянием различных факторов, отношение родителей к детям составляют условия социализации ребенка и являются важным элементом социальной ситуации развития ребенка. Реальные условия жизни ребенка, его бытие организуется в со-бытии родителя и ребенка. Таким образом, бытие личности родителей, включающее отношение родителей к детям, будет определять объективное бытие личности ребенка, тем самым опосредуя его субъективное бытие, являясь фактором становления личности ребенка.

Детско-родительские отношения многозначны: это и родительские установки и соответствующие им типы поведения; и родительские позиции; и типы родительского отношения; и типы отношений «мать – ребенок»; и типы позитивного и ложного родительского авторитета; и типы (стили) воспитания детей; и черты патогенных типов воспитания; и параметры воспитательного процесса; и семейные роли ребенка; и стили общения, предлагаемые взрослыми в семье.

Понятие «родительское отношение» имеет наиболее общий характер и указывает на взаимную связь и взаимозависимость родителя и ребенка. Родительское отношение включает в себя субъективно-оценочное, сознательно-избирательное представление о ребенке, которое определяет особенности родительского восприятия, способ общения с ребенком, характер приемов воздействия на него. Как правило, в структуре родительского отношения выделяют эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты.

Понятия «родительская позиция» и «родительская установка» используются как синонимы родительского отношения, но отличаются степенью осознанности. Родительская позиция скорее связывается с сознательно принятыми, выработанными взглядами, намерениями; установка – менее однозначна.

Детско-родительские отношения – один из видов человеческих отношений. Это система разнообразных чувств родителей по отношению к ребенку, ребенка по отношению к родителю, особенностей их восприятия, понимания и оценок друг друга, а также совокупность поведенческих откликов (целей, намерений и т. п.).

Детско-родительские отношения отличаются от всех других видов межличностных отношений и, в этом смысле, они

достаточно специфичны. Многие детские психологи указывают, что, во-первых, это эмоционально значимые отношения. Во-вторых, имеет место амбивалентность в отношениях родителя и ребенка. Эта двойственность выражается, например, в том, что родитель должен, с одной стороны, уберечь ребенка от опасности, а с другой стороны, дать ребенку опыт самостоятельности во взаимодействиях с внешним миром. С одной стороны, родитель должен позаботиться о ребенке, а с другой – научить его заботиться о себе самому. В этих отношениях заложен конфликт: взрослеющий ребенок стремится к отделению от родителей, которые всячески пытаются его удержать возле себя, при этом желая его развития и взросления. В-третьих, особенность родительского отношения заключается в постоянном его изменении с возрастом ребенка и неизбежном отделении ребенка от родителей. Те отношения, которые сложились в младенчестве, оказываются неприемлемыми для ребенка трех лет и более.

Роль семьи в формировании уникальной для каждого ребенка социальной ситуации развития – одной из существенных детерминант развития личности ребенка общеизвестна. Стиль семейного воспитания, определяемый родительскими ценностными ориентациями, установками, эмоциональным отношением к ребенку, особенностью восприятия ребенка родителем и способов поведения с ним – является значительным фактором становления Я – концепции в подростковом возрасте, определяет позицию подростка по отношению к миру.

Родительские установки, или позиции, – один из наиболее изученных аспектов родительско-детских отношений. Под родительскими установками понимается система, или совокупность, родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятие ребенка родителем и способов поведения с ним. В психологической литературе понятия «стиль родительского отношения», «тип семейного воспитания», «тип родительского отношения», «детско-родительские отношения» очень часто рассматриваются как синонимы. Детско-родительские отношения – сложное явление, поскольку данные человеческие отношения по своему характеру интимные, скрытые. Было установлено, что отношения между родителями и детьми складываются в определенные типичные варианты независимо от того, осознаются они или нет. Можно выделить следующие типы родительских позиций:

• поддержка, разрешение;

• приспособление к потребностям ребенка;

• формальное чувство долга при отсутствии подлинного интереса к ребенку;

• непоследовательное поведение.

Оптимальная родительская позиция должна отвечать трем главным требованиям: адекватности, гибкости и прогностичности.

3.2. Практический семинар «Искусство быть родителем»

В рамках программы «Искусство быть родителем» обсуждались различные аспекты детско-родительских отношений. В группах были как замужние, так и незамужние матери, которые воспитывали своих детей самостоятельно. На занятиях излагались и рассматривались различные точки зрения, анализировались конкретные случаи, что развивало родительскую компетентность и расширяло представление о детско-родительских отношениях.

- Что значит для вас рождение ребенка?
- На кого похож ваш ребенок?
- Нравилось ли вам, как вас воспитывала ваша мама?
- Какой ваш ребенок?
- Каким я представляю своего ребенка в будущем?

Эти вопросы дают возможность лучше понимать родительскую, в частности, материнскую позицию, что, в свою очередь, способствует взаимопониманию детей и родителей.

Рассмотрим варианты обсуждения этих вопросов участницами практического семинара «Искусство быть родителем».

1. ***Вопрос: Что значит для вас рождение ребенка?*** Этот вопрос помогает осознать свою родительскую позицию, а самое главное – понять, какое значение мы вкладываем в рождение ребенка. Кто для нас родителей ребенок – средство для достижения своих целей, способ самоутверждения, попытка обретения смысла или ребенок – это рождение ребенка – способность дать новую жизнь.

• *Потому что чего-то уже добился в жизни, а передать свой опыт и ум некому, потому что много любви, которую хочется кому-то подарить, а любовь к детям – единственная безусловная любовь. Кстати, учеными доказано, что женщины, которые родили 2-х детей, в карьере добились большего, чем бездетные. Не все родители пытаются воплотить свои несбывшиеся мечты в своих детях. По крайней мере, не мои родители. Надеюсь, что я буду мамой не хуже и смогу дать не меньше, чем моя мама дала мне.*

• *А у меня мужской ум. Я родила без всяких сантиментов и тому подобной чуши – по медпоказаниям. Никакой материнской любви не испытываю, но ребенок мне не мешает. Им занимается бабушка. Я занимаюсь своим делом (у меня бюро переводов) и*

своими хобби (история, мировые религии, боевые искусства).

• Это же радость! Какое это блаженство – первая улыбка, первый шаг, первое слово МАМА…, первые успехи…

• Во-первых, это женское счастье иметь детей, видеть, как они развиваются и как растут. Настоящую женщину дополняют дети. Без детей она просто пустышка. И каждый мужчина всегда от любимой женщины хочет детей!

И еще что я вам могу сказать, если у вас нет детей, когда вы состаритесь, вы будете глубоко одиноким человеком, вам и воды в постель некому будет подать. А чтобы дети не были головной болью, надо правильно их воспитывать!

• Как зачем? Это же мое продолжение, мое будущее, смысл моей жизни. Мне 24, у меня двое детей, и я ни разу в жизни об этом не жалела.

• Родила, потому что любила мужа и хотела от НЕГО ребенка. И мы очень счастливы. Старшая похожа на меня, а младшая на него, такие красавицы, умницы, ласковые и смешные.

• Как это «зачем»?! Чтобы было больше радости! Я люблю свою дочку! Она мне приносит очень много радости! И я хочу ей принести в ее жизни пользу, так как считаю, что смогу ей во многом помочь. Это часть меня. У неё мой характер, я буду стараться вырастить хорошую женщину, добрую, умную. Ну как так «зачем», это же такое счастье!

• Женщина рождена для того, чтобы давать жизнь в этот мир, потому что кроме неё это никто сделать никогда не сможет.

• Мой сынулька самый родной человечек, смотрю на его улыбку, на то, как он сопит в кроватке, наслаждаюсь, когда он говорит МАМА так тепло становится на сердце! Для меня он – смысл жизни!

Возможно, многие, прочитав эти признания, согласятся с чьими-то ответами, а кто-то, наоборот, удивится, неужели можно так относиться к рождению ребенка. Условно можно разделить эти высказывания на две позиции: ребенок «для себя», то есть благодаря ребенку я, как личность, мама, человек, буду чувствовать себя лучше. Ребенок дарит мне радость, уверенность, смысл. И вторая позиция – давать жизнь, радоваться успехам ребенка, видеть его индивидуальные черты.

2. ***Вопрос «На кого похож ваш ребенок?»*** был задан с целью выяснения особенностей идентификации матери со своим ребенком. Наибольший интерес представляют ответы, в которых женщины сравнивают ребенка с собой. Однако и ответы, в которых матери указывают на большее сходство своего ребенка с

отцом, также представляют интерес в связи с тем, что они способны в определенной степени указать особенности взаимосвязи матери со своим супругом (партнером).

• Пока Маришка была маленькая – была похожа на меня, тем более, что все были в ожидании темненького ребенка, так как папа наш – товарищ с востока, а дочь получилась светло-русая, светлокожая и голубоглазая. Зато сейчас на этом наше с ней сходство заканчивается – папин разрез глаз, папины ресницы, детский курносый носик, папин овал лица и папин характер, только губки не знаю чьи, наверное, общие получились….

• Мой ребенок похож внешностью на папу, но надеюсь, что в нем будет мои душевные черты, а то, на мой взгляд, в папочке не очень много любви к людям и доброты душевной, не охота, чтоб и Мишунька такой хитрый и коварный вырос. (улыбается)

• Моя Сашка – вылитая мама.

• Моя малышка похожа на меня… папин только подбородок.

• Я ждала этого ребёнка, он был желанный и любимый. И похож мой ребенок только на самого себя. А стать одинокой мамой целенаправленно – это право любой женщины.

• В своей дочери я не ищу похожести. Может в силу поразившего меня еще в роддоме факта, когда я первый раз взяла ее на руки: «это уже не я, а другой человек». В принципе я равнодушна, когда мои родственники и знакомые заводят эту волынку, в кого Лиля. Родственников много, приплетаются бабушки, прабабушки. Нехай развлекаются. Лично мне не хотелось бы, чтобы моя дочь была «похожа», пусть она будет собой, тем удивительным «другим» человечком которого я увидела еще в роддоме.

• А моя дочка была сначала на свекровь похожа, потом на мужа (в смысле отца родного), а теперь – моя ксерокопия.

• Вот мужики – придурки встречаются, к примеру, мой бывший муж, когда родился и немного подрос сын, сказал что это не его ребенок, ибо он на него совсем не похож (к слову, мужу было 35 лет), а сын был точной копией меня. Собственно, развелись.

• У меня доча – копия папа и ей ну никак не светит быть похожей на меня, хотя бы потому, что она черненькая с черными глазами, а я светлая, у нее и характер папин.

• У меня, когда Таньку принесли – это сразу было видно, что вылитый папа. А вот сейчас – она похожа на нас обоих, но характер точно папин – до жути упрямый.

• У мужа такое выражение лица – как будто он удивляется, причем почти всегда. И у дочки так же. Плюс подбородок у нее, как у него. А мне хотелось бы, чтобы на меня похожа была, хотя она совсем маленькая еще, всё впереди. А вот если мальчика родим, пусть он лучше на папу будет похож. Мы с братом на родителей

вообще не похожи (мне кажется).

• Мой сын похож на папу так, что даже обидно немного, я ж его носила, рожала… Муж моей подруги по этому поводу говорит мне так – «Я бы на твоем месте заинтересовался, а от тебя ли этот ребенок?» (улыбается). В общем, я не женщина, я – ксерокс….

• Мой на мужа похож… ну копия! Иногда посмотрят даже выражения одинаковые. Мужики ведь!

• Мои дети на меня не похожи… А жаль!

• Мой сын – вылитый я. А я так надеялась, что на мужа будет похож, а то все семейство рыжее.

• Внешность – точно в меня (кроме подбородка: это – папкино). А характер – гремучая смесь: упертый и себе на уме – в папку; а добрый, нежный, ласковый – это мое…

• Сын похож на свекровь. Прямо копия. А дочка на папу чуть-чуть, еще изменится к годику.

• Моя дочь, когда родилась, моя первая фраза была – «Ну вылитая папа!», потом через пару месяцев она была вылитая я. А теперь похожа и на меня и на мужа. Цвет глаз и волос мой, нос тоже, характер мой (спокойная болтушка).

• Наши с мужем черты проглядывают в зависимости от мимики, но не больше.

• Хотя, конечно, повадки папины. Так смешно бывает смотреть как Никитка по телефону «разговаривает» и ходит по квартире. В точности, как муж.

• Наш Федька похож на папу. Все говорят, что прямо вылитый. А когда только родился, даже врачи говорили, что копия мамы. Самой мне кажется, что глаза мои. И характер!

• Я когда Анютку только первый раз увидела, я сразу сказала что она копия папы. Такие же темные волосы и большие карие глаза. А кто ее со мной видит, все время говорят: «Такое ощущение, что это не твоя дочь».

Как мы видим, почти все матери ищут в своем ребенке свои черты или черты мужа. Лишь в редких случаях, мамы не пытаются увидеть сходство с собой или с папой. Одна из участниц так и написала: «похож мой ребенок только на самого себя».

3. ***Следующий вопрос: «Нравилось ли вам, как вас воспитывала ваша мама?»*** помогает осознать семейный сценарий. Было интересно рассмотреть взаимосвязь особенностей восприятия испытуемыми собственных отношений с матерью и установок на воспитание собственных детей.

• Еще беременная я «просмотрела» свое воспитание «под лупой». Выделила «плюсы» и «минусы». «Плюсы» буду сохранять, «минусы»

удалять, вносить новое, свое. А именно: учить быть самостоятельным, свободным, толерантным, уверенным в себе, компетентным и многое др. На мои взгляды повлияло увлечение психологией (настроена получать второе высшее в этом направлении), время и окружение («на чужих ошибках учусь»). Например, моя мама отказала мне как-то в обращении к ней по имени, а я совсем не против, если сын по имени звать будет. Главное, чтоб любил, уважал и ценил! Может еще маленькая (относительно, конечно же) разница в возрасте сказывается.

• Да… Сложный вопрос – воспитание! Я вот всегда говорила, как и многие из нас, что ошибок своей мамы я в воспитании своего ребенка никогда не допущу! Враки! Это стало понятно – то, как нас воспитывают родители, – своего рода модель воспитания и наших детей. Ну, тут конечно не надо впадать в крайности… Не все мы повторяем за родителями, но, во всяком случае – очень похоже делаем многие вещи…

Единственно, что я никогда не делаю, и надеюсь, не сделаю – не испорчу намеренно игрушку своим мальчишкам. Я помню случай, когда я сильно довела маму, и она в ответ на мое поведение взяла мою любимую игрушечную стиральную машину и разбила ее об кафельный пол – вдребезги. Мне было так обидно… Я ТАК ПЛАКАЛА!!!

• У меня в семье воспитание жесткое было, наказывали часто физически и т. д. Клялась, что такое не допущу, но неволей ловлю себя на том, что некоторые черты, модели поведения переношу в свою семью. Сразу себя останавливаю (не имею ввиду физическое насилие – это неприемлемо для нас), начинаю переживать, мне свекровь объяснила, мол, я не виновата. Долго по такой модели росла, очень трудно бывает развязаться. Главное вовремя остановиться, уметь держать в руках, контролировать эмоции. И самое главное: избавиться, т. е. пожить отдельно, по-другому, жить, не видя картину эту. Лучше стало, хотя бывало, отступала, но редко. Я на них смотрю с ужасом, стала независимой, не потакаю им, наоборот требую от них справедливости, и даже, иногда, воспитываю, что бесит моих предков. Ну, хотите наказать кого-то – наказывайте себя! Хотите подчинения в чем-то – приставайте друг к другу (мать и отец мои) сами разбирайтесь, нечего уже мол, лезть в нашу семью!

Придирки не прекратились, но больше не смеют на меня руку там поднять или на внука, и т. д. Спасибо свекрови, мужу, которые направляли на путь верный, иначе как говорит свекровь, лет через 10 я бы превратилась в фурию!

• Так благодарна маме за то, что такой меня воспитала, мне очень хочется, чтобы мой ребенок вырос тоже хорошим человеком,

поэтому хочу воспитывать его так, как меня воспитала в свое время мама.

• Моя мама очень нежная и ласковая. Я у нее долгожданный ребенок. Родила она меня в 30 лет. Но это не равно затисканная и избалованная. Все было в меру. Просто мама постоянно говорила мне, что любит, обнимала, целовала, говорила ласковые слова.

Я к Женьке отношусь так же. Ну как это чудо не потискать! Мишка иногда мне говорит, что я так избалую его, а сам все время обнимает и целует Женьку. Он у нас очень ласковый папа. Мне кажется, что неважно, мальчик или девочка: обязательно надо ласкать, целовать, говорить… Я эти нежности тоже не любила, но теперь сама такая же!

• Я тоже очень люблю дочь потискать. Вот поймаю ее тараторку, зацелую, заобнимаю, она смеется, хотя кричит: «Мама не надо!». А когда спит, смотришь на нее она как хорошенький-прихорошенький ангелочек. У нас и Санька бывает, Дашку обнимает, целует, потом щекотать начинает, так что визг стоит на всю квартиру.

• Сколько себя помню, не люблю, чтобы меня мама целовала. Даже сейчас каждый раз, когда она меня обнять хочет, меня передергивает.

• Наша мамуля очень добрая, нежная, ласковая, заботливая… я ее безумно люблю, она для меня – лучшая подружка. Мамочка всегда нас с братом целовала, баловала, по головке гладила. Я очень ласковая мама, мне кажется, что Артёмка когда подрастёт, сядет мне на шею, т. к. ну не смогу я в чем-то отказать своему ребенку или запретить (без крайностей, конечно), я сейчас Артёмку вечно зацеловываю, а он хохочет от удовольствия. Папа у нас немножко сдержанней, но все равно и поцелует, и по головке погладит, как с работы приходит…

• Я своего Темочку обожаю целовать! И что самое интересное – ему это очень нравится! Он сам у меня очень ласковый, всегда прижмется, обнимет, а если уж начнет целовать, то крепко, ротик приоткроет и все норовит в губы меня поцеловать!!! В общем, МУЖЧИНА!!! А ему всего 1 годик и 9 месяцев.

Я в детстве не такая ласковая была, хотя мама никогда руку не поднимала, и приласкает, и поцелует…, но у нее работы много было, потом родилась сестра младшая, когда мне 10 лет было и я уже взрослая стала, сама еще меньше ласкалась…, а видимо хотелось…. Сейчас отрываюсь на муже и сыночке!

• Сестра моя младшая всегда была любимицей, мне часто доставалось. Я очень активная была, везде свой нос совала. Сейчас с мамой отношения немного лучше, но всё равно иногда думаю, что в гости меня ждут не с распростертыми объятиями.

Со своим же, я скорее строгая мать. Очень люблю потискать его. А на счёт обнималок, моему Ристику видимо не очень нравится, потому что всегда, как я его покрепче прижму, он вывёртывется. Хотя, когда я его иногда ругаю, он идёт всё равно ко мне жалеться и обниматься. И тогда я его обнимаю крепко-крепко…

• Меня мама держала в строгости и в тоже время очень любила. Я неохотно училась – поэтому мне частенько перепадало (зато окончила школу с отличием!). Сейчас я стараюсь быть ласковой и нежной мамой, но иногда срываюсь, а потом думаю, что для ребенка 2 лет нужно иметь терпение.

• Мне нравится результат моего воспитания, но не всегда нравились методы… иногда было жестковато. Хотелось бы научиться чему-то компромиссному, а то мы с мамой некоторое время не общались вообще, потом какое-то время просто «здрасьте» и «до свидания», и только сейчас, когда я совсем уже взрослая тетя, налаживаются конструктивные отношения. Но потеряно очень много времени…

• У меня мама очень властная женщина и никогда не проявляла к нам с сестрой своих эмоций. Я имею в виду обнять, поцеловать, сказать что-нибудь ласковое. Конечно, нам этого очень не хватало. Зато теперь мы с Катюхой (сестрой) балуем своих киндеров! Мама сначала даже ругала нас, но видимо поняла свои ошибки и теперь всю свою не растраченную нежность выливает на них! Это оооочень приятно!

• Я думаю, что смогу своего пришлепнуть по заслугам. Тоже иногда надо. Главное, чтобы было реально за дело, и если словами не понимает, что бы потом не было стыдно перед ребенком. Меня моя мама, бывало, пришлепывала. Понимаю что за дело. И это вовсе не значит, что она меня меньше любит или ещё что-то.

• Я очень люблю свою маму! Но все-таки хотела бы воспитывать своего ребенка немного иначе! Когда я была маленькой, мне казалось, что мама меня совсем не любила. Редко обнимала, никогда не целовала, не говорила что любит. Не хвалила даже, когда я очень старалась. Была очень холодна. Я теперь понимаю, она такая по жизни! Любит, но не показывает. Не эмоциональная она! Но тогда мне казалось, что со мной что-то не так! И поэтому мама меня не любит!

Из-за этого была неуверенность в себе, закомплексованность, с которой в подростковом возрасте возникали проблемы. И от которых было нелегко избавиться очень долгое время!

Так вот, своему малышу я с пеленок даю знать, что он самый любимый и желанный человечек на земле! Что с мамой можно поделиться всем чем угодно, и она всегда поймет и подскажет и

никогда не разлюбит!!!

Таким образом, мы видим, что большинство матерей повторяют тип воспитания, принятый в ее родительской семье, кто-то ищет компромиссный стиль, чтобы взять все «плюсы» и отбросить все «минусы» своего воспитания.

4. ***Вопрос: «Какой ваш ребенок?»*** был направлен на то, чтобы выяснить непосредственное отношение к ребенку у матерей.

• Моя дочурка очень спокойная девочка, даже не знаю, в кого такая. Игрушки у других детей отнимать не будет, а будет стоять с протянутой ручкой и под нос себе что-то бурчать. Не дерётся. Ласковая, подойдет ко мне ручкой погладит и приговаривает: милюм, милюм мамуля (милая, милая мамуля). Может играть сама с собой.

На улице всегда рядом со мной, а если и отходит, стоит мне один раз её позвать, сразу же бежит. Но иногда будет ныть весь день, очень редко случается, может из-за того, что её что-то беспокоит.

• А мне даже тяжело определить, какой же у меня ребенок. Он все время меняется. Но в общем, я бы сказала что он – что-то среднее. Активный в меру. С детками общение ровное, без особого задирства и драк. В садике хвалят за послушание. Еще он у нас пока не лидер и тоже любит играть-подражать с более старшими детьми. А еще он жуткий болтун, прямо как я!

• Мой сын практически не может сидеть на месте – очень редко может 10–15 минут спокойно поиграть – очень привык к вниманию. Со своими ровесниками играет неохотно, иногда просто их игнорирует, а вот к старшим деткам тянется. В большом скоплении взрослых людей теряется и не слезает с маминых рук.

• У меня «деушка», одно слово – шебутная!!! Мы когда в яселькы пошли, в первый же день, воспитательница отдала мне её со словами: «… забирайте Вашу «банду Махно». Она у них в первый день, полила все цветы, ну и порыхлила и проредила. Помыла полы большой шваброй (где её только раздобыла…), ну и не только полы. Унитазы тоже не обошла вниманием, догадалась для чего нужен вантуз!!!! И многое, многое другое… В общем до сих пор, когда я прихожу её забирать, воспитательница встречает меня со словами: «… у меня инфаркт скоро будет.…»

• Я принимаю своего ребенка таким, какой он есть, и считаю, тогда он станет хорошим человеком. Ребенок, в котором ценят даже самые заурядные качества, вырастет уверенным в себе и счастливым, легко преодолеет любую преграду… Для меня мой малыш самый красивый, самый умный, самый любимый.

• И мы дикие, да еще горластые – носимся по дому и орем! Конечно, и с книжками посидеть любим, еще бы компания была хорошая – так вообще надолго можем засесть. Но шустрить всегда готовы.

5. ***Вопрос: «Каким я представляю своего ребенка в будущем?»*** помогает осознать материнские проекции собственных ожиданий на своего ребенка. Известно, что во всех случаях родительские проективные идентификации приводят к формированию искаженного образа ребенка, который, в свою очередь, вызывает у родителей тревогу, сопровождающуюся защитными реакциями.

• Никогда не думала, что ребенок без отца – ущербный… Это полная и абсолютная чушь и глупость… Спросите любого человека, чтобы он предпочел – жить ТОЛЬКО с папой или вообще не появиться на свет, коли таковой от него отвернулся по каким-то причинам??? В любом случае только Господь Бог решает – появиться человеку на свет или нет, да и в каких условиях тоже… А вот задача любой мамы – эти условия (как минимум) поддерживать, как максимум (по мере сил и возможностей) – улучшать оные… В любом случае – с папой или без папы, ребенок – ЭТО САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ личность.

Вот записала себе и твержу как мантру (когда-то дала подружка): «Мой ребенок самый лучший, особенный, ничем не болен, ни на кого не похож, ни под какие рамки и диагнозы его подвести нельзя и не надо, он личность и мы с ним вдвоем сделаем то, что ЛИЧНО ЕМУ нужно, чтобы развиваться и расти и без папы…».

• Ну, вот я росла без отца: не уродкой, не дебилкой я себя не считаю, всего добиваюсь сама. Правда, давеча мама сказала, что трудно мне будет мужа найти как раз когда мой ушел. Понимаю, но глупее становиться просто не хочу, я такая какая я есть, но все таки хочу сказать, когда семья полноценная, то дети чуть-чуть другие, я бы хотела своему ребенку полноценную семью. Просто я понимаю, что без папы мне было плохо.

• Какое-то время назад для себя решила, что не буду делать детей заложниками моих амбиций. Ничего от них не жду и ничего не навязываю – это с одной стороны. С другой стороны, мы постараемся с мужем предоставить им максимальные возможности выбора. Начали с того, что нашли очень хороший детский сад и поступили туда. Садик хорош тем, что там помогают определиться ребенку в своих желаниях, склонностях и способностях. Я уже сейчас вижу, что у мальчика больше математических наклонностей, чем творческих (Антон, 6 лет). Если пойдет по стопам родителей, то будет финансистом.

• Конечно, хочу работу престижную и высокооплачиваемую (это если не рассуждать, что лезть не буду, только направлять…). Чего НЕ хочу:

✓ спорт – хорошо, когда это увлечение и здоровье, но не работа;

✓ сменная работа типа врачи, милиция и т. п., когда могут вызвать или поставить смену на любой праздник, также без ночных смен;

✓ слишком узкие специальности – фигу работу найдешь потом;

✓ опасные – пожарные например.

Не слишком много не хочу?

• У меня нет четкой установки, кем бы я хотела, чтобы стали мои дети. Главное, чтобы работа была им по душе. Считаю, моя задача – найти скрытые таланты своих детей и помочь им их развить. А дальше – пусть сами делают свой выбор.

• Я хочу, чтобы сын стал экономистом. А с дочерью планирую заниматься живописью. Чтобы она стала архитектором или дизайнером в будущем.

• Я принимаю своего ребенка таким, какой он есть, и считаю, что тогда он станет хорошим человеком. Ребенок, в котором ценят даже самые заурядные качества, вырастет уверенным в себе и счастливым, легко преодолеет любую преграду… Для меня мой малыш самый красивый, самый умный, самый любимый.

Возможно к тому моменту, когда наши дети будут выбирать себе профессию, возникнут такие профессии, о которых мы даже сейчас и не знаем. Поддержу любой выбор ребенка, лишь бы он смог определиться.

• У меня ребёнок с проблемами, поэтому амбиций по поводу профессии особо не выстраиваю. Просто очень хочется, чтобы он вырос достойным человеком! А вот ребёнок сказал что будет как папа – железным дорожником (смеется).

• Я не хочу, чтобы у моего сына были:

✓ знаменитость (никакой личной жизни и полная разбалованность);

✓ бешеное богатство (жизнь в постоянном страхе за своих близких; деньги могут многое разрушить). А вообще я себя настраиваю с самого рождения, что мой сын сам выберет себе профессию, и я совсем не буду на этот выбор влиять. Хочу вырастить самостоятельного ответственного мужчину.

• Я тоже задумывалась об этом, но ничего не хочу навязывать. Просто постараюсь помочь развить таланты и способности. Единственное, что могу сказать, так это кем бы мне не хотелось видеть моего сына (улыбается): как-то дворники, уборщики,

водители не особо прельщают.

• Хотела бы, чтоб сын стал юристом, как вся наша семья, или врачом (очень полезная профессия). А там видно будет. Немного детей нужно направлять. Мой отец юрист и никогда дома не ныл, что ему что-то не нравится на работе… Может поэтому я решила, что буду как папа и окончила юракадемию. А вообще, мама моя сказала: «Главное, чтоб он был радостный и здоровый! Дети не обязаны оправдывать чьи-то надежды!».

• Зная на своей шкуре, что значит жить по сценарию и реализовать мечты родителей: имея за собой ненавистную всей душой музыкалку и истерики по поводу выбора профессии (родители юристы мечтали о продолжении династии) даже не задумываюсь об этом!!

Польская суперняня в беседе о родительских амбициях сказала: «Родители мечтают, чтобы их дети были богатыми адвокатами, а не нищими портными. Но они забывают, что хороший портной может заработать намного больше и быть намного счастливее, чем плохой адвокат!».

Мы можем видеть, что субъектное отношение к ребенку является стержневым фактором, характеризующим отношение к ребенку родителей. Такого рода общение возможно лишь при отношении взрослого к ребенку как к субъекту, личности, в противоположность «объектному» отношению, когда ребенок выступает для родителя преимущественно как объект ухода (педагогических, медицинских и других воздействий). Можно отметить, что выделяются два противоположных момента в родительских отношениях: безусловный (содержит такие компоненты, как принятие, любовь, сопереживание и т. д.), и условный (объективная оценка, контроль, направленность на воспитание определённых качеств). Как мы понимаем, безусловная любовь со стороны родителей является основой для формирования эмоционально благополучной личности.

Адекватность позиции взрослого основывается на реальной точной оценке особенностей своего ребенка, на умении видеть, понять и уважать его индивидуальность. Родитель, по А.С.Спиваковской, не должен концентрироваться только на том, чего он хочет в принципе добиться от своего ребенка Знание и учет возможностей и склонностей – важнейшее условие успешности развития.

Гибкость родительской позиции рассматривается ею как готовность и способность изменения стиля общения, способов воздействия на ребенка по мере его взросления и в связи с различными изменениями условий жизни семьи. «Закостенелая»,

инфантилизирующая позиция ведет к барьерам общения, вспышкам непослушания, бунта и протеста в ответ на любые требования.

Прогностичность позиции выражается в ее ориентации на «зону ближайшего развития» ребенка и на задачи завтрашнего дня. Это опережающая инициатива взрослого, направленная на изменение общего подхода к ребенку с учетом перспектив его развития.

А.С.Спиваковская выделяет три спектра отношений, составляющих любовь родителей к своему ребенку:

- симпатия – антипатия,
- уважение – пренебрежение,
- близость – дальность.

Сочетание этих аспектов отношений позволило описать некоторые типы родительской любви:

- *Действенная любовь* (симпатии, уважение, близость). Формула родительского семейного воспитания такова: «Хочу, чтобы мой ребенок был счастлив и я буду ему помогать в этом».
- *Отстраненная любовь* (симпатия, уважение, но большая дистанция с ребенком). «Смотрите, какой у меня прекрасный ребенок, жаль, что у меня не так много времени для общения с ним.»
- *Действенная жалость* (симпатия, близость, но отсутствие уважения). «Мой ребенок не такой, как все. Хотя мой ребенок не достаточно умен и физически развит, но все равно это мой ребенок и я люблю его.»
- Любовь по типу *снисходительного отстранения* (симпатия, неуважение, большая межличностная дистанция). «Нельзя винить моего ребенка в том, что он не достаточно умен и физически развит.»
- *Отвержение* (антипатия, неуважение, большая межличностная дистанция). «Этот ребенок вызывает у меня неприятные чувства и нежелание иметь с ним дело.»
- *Презрение* (антипатия, неуважение, малая межличностная дистанция). «Я мучаюсь, беспредельно страдаю от того, что мой ребенок так неразвит, неумен, упрям, труслив, неприятен другим людям.»
- *Преследование* (антипатия, неуважение, близость). «Мой ребенок негодяй, и я докажу ему это!»
- *Отказ* (антипатия, большая межличностная дистанция). «Я не хочу иметь дело с этим негодяем.»

Учитывая взаимозависимость отношений в семье, их

описывают через те роли, которые выполняет ребенок. По мнению А.С.Спиваковской, роль ребенка можно четко выделить в дисгармоничной семье, где относятся друг к другу шаблонно, стереотипно, годами сохраняя застывшие, ригидные, уже не соответствующие реалиям отношения. Роль ребенка в семье – это набор шаблонов поведения по отношению к ребенку в семье, сочетание чувств, ожиданий, действий, оценок, адресованных ребенку взрослыми. Наиболее типичными А.С.Спиваковская выделяет четыре роли: «козел отпущения», «любимчик», «примиритель», «беби». Выделяются и другие: «ребенок – обуза»; «ребенок – раб»; «ребенок – любовник» (одинокая, как правило, мать настаивает на «отношениях для двоих», закрепощает ребенка в узах своей любви); «ребенок как оружие» в борьбе с супругом; ребенок – «заместитель мужа» (от него требуют постоянного внимания, заботы, чтобы он был рядом и делился своей личной жизнью).

Д.Боумрид выделяет совокупность детских черт, связанных с фактором родительского контроля. Были выделены три группы детей.

• *Компетентные* – с устойчиво хорошим настроением, уверенные в себе, с хорошо развитым самоконтролем собственного поведения, умением устанавливать дружеские отношения со сверстниками, стремящиеся к исследованию, а не избеганию новых ситуаций.

• *Избегающие* – с преобладанием уныло-грустного настроения, трудно устанавливающие контакты со сверстниками, избегающие новых и фрустрационных ситуаций.

• *Незрелые* – неуверенные в себе, с плохим самоконтролем, с реакциями отказа во фрустрационных ситуациях.

Автор указывает также на четыре параметра изменения родительского поведения, ответственных за описанные паттерны детских черт.

Родительский контроль: при высоком балле по этому параметру родители предпочитают оказывать большое влияние на детей, способны настаивать на выполнении своих требований, последовательны в них. Контролирующие действия направлены на модификацию проявлений зависимости, у детей, агрессивности, развитие игрового поведения, а также на более успешное усвоение родительских стандартов и норм.

Второй параметр – *родительские требования*, побуждающие к развитию у детей зрелости; родители стараются, чтобы дети развивали свои способности, в интеллектуальной, эмоциональной

сферах, межличностном общении, настаивают на необходимости и праве детей на независимость и самостоятельность.

Третий параметр – *способы общения с детьми* в ходе воспитательных воздействий: родители с высоким баллом по этому показателю стремятся использовать убеждение с тем, чтобы добиться послушания, обосновывают свою точку зрения и одновременно готовы обсуждать ее с детьми, выслушивают их аргументацию. Родители с низким баллом не выражают четко и однозначно свои требования и недовольства или раздражение, но чаще прибегают к косвенным способам – жалобам, крику, ругани.

Четвертый параметр – *эмоциональная поддержка*: родители способны выражать сочувствие, любовь и теплое отношение, их действия и эмоциональное отношение направлены на содействие физическому и духовному росту детей, они испытывают удовлетворение и гордость от успехов детей. Оказалось, что комплекс черт компетентных детей соответствует наличию в родительском отношении всех четырех измерений – контроля, требовательности к социальной зрелости, общения и эмоциональной поддержки, т. е. оптимальным условием воспитания является сочетание высокой требовательности и контроля с демократичностью и приятием. Родители избегающих и незрелых детей имеют более низкий уровень всех параметров, чем родители компетентных детей, Кроме того, для родителей избегающих детей характерно более контролирующее и требовательное отношение, но менее теплое, чем для родителей незрелых детей. Родители последних оказались абсолютно неспособными к контролю детского поведения в силу собственной эмоциональной незрелости.

Таким образом, наиболее распространенным механизмом формирования характерологических черт ребенка, ответственных за самоконтроль и социальную компетентность, выступает интериоризация (то есть создание условий для перехода внешнего, родительского контроля, во внутренний контроль самого ребенка) средств и навыков контроля, используемых родителями. При этом адекватный контроль предполагает сочетание эмоционального приятия с высоким объемом требований, их ясностью, непротиворечивостью и последовательностью в предъявлении ребенку. Дети с адекватной практикой родительского отношения характеризуются хорошей адаптированностью к школьной среде и общению со сверстниками, активны, независимы, инициативны, доброжелательны и эмпатичны.

Стили семейного воспитания М.Кордуэлл подразделяет по степени их требовательности к ребенку (то есть установлению

высоких стандартов и требований послушания родителям и/или отзывчивости и уважения к правам и потребностям ребенка) и выделяет:

• *Авторитетный стиль воспитания* (одновременно требовательный и отзывчивый). Родители выдвигают разумные требования к ребенку в вопросах обучения и послушания, но проявляют нежность к нему и с уважением относятся к праву ребенка на принятие решений.

• *Авторитарный стиль воспитания* (требовательное, но не отзывчивое). От детей требуется беспрекословное послушание под угрозой различных наказаний. При таком подходе права и потребности детей практически игнорируются.

• *Разрешительный стиль воспитания* предполагает отзывчивое воспитание, но не требовательное. Детям предоставляются все возможности для самостоятельных решений, и родители не пытаются устанавливать правила или объяснять ребенку его обязанности.

• *Безучастный стиль воспитания* (ни отзывчивый, ни требовательный). Между родителями и детьми почти не происходит взаимодействия. Подход «спустя рукава» в крайних случаях граничит с пренебрежением родительскими обязанностями.

В.В.Столин добавил еще несколько типов неадекватного родительского (материнского) отношения к ребенку.

1. *Отношение матери к сыну-подростку как к «замещающему» мужу*: требование активного внимания к себе, заботы, навязчивое желание находиться постоянно в обществе сына, быть в курсе его интимной жизни, стремление ограничить его контакты со сверстниками. Матери жалуются на отсутствии контакта с сыном, его желание отгородиться от нее, его «презрение». В менее грубой форме подобное отношение, как уже указывалось, выливается в присвоении подростку статуса «главы семьи».

2. *Гиперопека и симбиоз*: навязчивое желание удержать, привязать к себе ребенка, лишить его самостоятельности из-за страха возможного несчастья с ребенком в будущем (комплекс «умной Эльзы»). В этом случае преуменьшение реальных способностей и потенций ребенка приводит родителей к максимальному контролю и ограничениям, желанию все сделать за него, предохранить от опасностей жизни, «прожить жизнь за ребенка», что по существу означает «зачеркивание» реального ребенка, стагнацию развития ребенка, регресс и фиксацию на примитивных формах общения ради обеспечения симбиотических связей с ним.

3. *Воспитательный контроль посредством нарочитого лишения любви*: нежелательное поведение (например, непослушание), недостаточные школьные достижения или неаккуратность в быту наказываются тем, что ребенку или подростку демонстрируется, что «он такой не нужен, мама такого не любит». При этом родители прямо не выражают недовольства ребенком, недопустимости подобного поведения, не демонстрируют ясно негативные чувства, которые они переживают в связи с плохим поведением ребенка. С ним не разговаривают, его подчеркнуто игнорируют, говоря о ребенке в третьем лице – как об отсутствующем. У подростков подобное отношение порождает бессильное чувство ярости и гнева, вспышки разрушительной агрессии, за которыми стоит стремление доказать свое существование, внедриться в семейное «мы» напролом; родитель тогда идет на мировую из-за страха перед агрессией или путем ответной агрессии (оплеух, ударов) пытается преодолеть им же созданную стену отчуждения. Подобное поведение родителей у сензитивных детей порождает глубокое чувство собственной ненужности, одиночества. Стремясь вернуть родительскую любовь, подросток вынужден ограничивать собственную индивидуальность, поступаясь чувством собственного достоинства, лишаясь собственного «Я». Послушание достигается ценой обесценивания «Я», сохранения примитивной привязанности.

4. *Воспитательный контроль посредством вызова чувства вины*: ребенок, нарушающий запрет, клеймится родителями как «неблагодарный», «предавший родительскую любовь», «доставляющий своей мамочке столько огорчений», «доводящий до сердечных приступов» и т. д. (частный случай описанного выше воспитания в условиях повышенной моральной ответственности). Развитие самостоятельности сковывается постоянным страхом подростка оказаться виноватым.

3.3. Арт-терапевтические приемы для работы с родителями

Для успешного применения арт-терапии с детьми важно, чтобы взрослые понимали, как работает данный метод. Лучшим способом знакомства с методом является применение техник арт-терапии в своей жизни. Попробовав, что называется «на себе», различные упражнения из арт-терапии родители лучше представляют, как можно предлагать своим детям игровые занятия, рисуночную терапию и сказкотерапию. Атмосфера творческого поиска и взаимопонимания, юмор и безоценочность суждений дают возможность всем участникам раскрепоститься, снять, прежде всего, внутренние барьеры, мешающие самораскрытию и спонтанности.

Гибкость – одна из важнейших компетенций родителей. Наши ригидные (то есть жесткие, однозначные) установки порой мешают увидеть в ребенке развивающуюся личность. Гибкость предполагает готовность принимать неопределенность, непредсказуемость. К сожалению, или к счастью, мы не всё можем предугадать, предусмотреть, но мы можем гибко реагировать на изменяющееся обстоятельства, на новые ситуации. Допуская гибкость в отношении к ребенку и к самому себе, взрослый выходит за рамки сложившихся стереотипов, за рамки привычных ролей, где родитель наделен властью, а ребенок – бесправное и подчиняющееся существо. С помощью арт-терапии сами родители могут немного погрузиться в мир детства, и уже с позиции ребенка взглянуть на проблемы своих детей. Эмоциональная память детства – это мощный ресурс для установления контакта с ребенком.

Рисунки и сочинения родителей – продукты их творческой деятельности – способствовали переосмыслению родительского отношения к своим детям. Обсуждение рассказов родителей показывает, сколь многообразно наше представление о том, что такое любовь и забота о ребенке, и как по-разному взрослые понимают свои родительские функции.

В социально-психологическом центре гармоничного развития личности «ДОМ» (г. Москва) на занятиях для молодых матерей предлагаются упражнения, способствующие осознанию родительской позиции. Эти упражнения, их обсуждение позволяют лучше понимать своих детей. Участницы практического семинара «Искусство быть родителем» рисовали и сочиняли сказку-рассказ на тему «Мать и дитя». В практической

психологии такого рода упражнения называются *проективными*, то есть они являются проекциями чувств, переживаний, которые не осознаются, но выражаются при выполнении такого рода заданий, например, рисунков.

Анализ проективных рисунков и сказок на тему «Мать и дитя» в группе.

- Что происходит на рисунке?
- Что думают или чувствуют мама и ребенок?
- Что предшествовало изображенной сцене?
- Что может произойти потом?

Данные вопросы были сформулированы таким образом, чтобы матери имели возможность проецировать собственные чувства, переживания, отношение к описываемой ситуации.

Основной целью нашего пострисуночного интервью было: определить, описывают ли матери в целом благополучные (надежные) отношения со своим ребенком, или обозначают их неблагополучие (тревожность).

Рассмотрим наиболее типичные рассказы и рисунки, а также ответы на вопросы пострисуночного интервью, которые представлены в виде мини-рассказов о рисунке. Интерпретация этих рисунков и рассказов поможет родителям увидеть, как выстаиваются отношения между детьми и родителями, что влияет на эти отношения. Анализ родительского отношения дает возможность изменить свое видение воспитательного процесса.

Рисунок 16

Проинтерпретируем некоторые признаки рисунка 16, раскрывающие особенности взаимоотношения матери и ребенка, также некоторые особенности отношения матери к миру. Мать изображает себя в виде солнца, покрывающего своими лучами ребенка-рыбку, что свидетельствует о любви, стремлении давать заботу ребенку. Солнце – стремление к теплоте и росту. На рисунке между ребенком и матерью – солнцем и рыбкой, существует значительная дистанция, что свидетельствует и о сдержанности в отношении матери к ребенку. Символика цвета рассматривает красный цвет как цвет, оказывающий на человека самое сильное эмоциональное воздействие. Одновременно это и самый теплый цвет. Среди переживаний, которые отражает красный цвет, можно выделить, с одной стороны, любовь, страсть, вдохновение, а с другой – агрессию, ненависть, опасность. Таким образом, ориентируясь также и на пострисуночный рассказ матери, мы можем сделать вывод о том, что мать испытывает к своему ребенку амбивалентные чувства, когда с одной стороны, она стремится к близости, а с другой – выражает тревогу в отношении контакта с ним. Об этом же говорит и дистанцированность символов матери и ребенка на рисунке – солнца и рыбки. Эти персонажи, хотя и испытывают, судя по рисунку, радость и удовлетворение от влияния друг на друга, однако их эти фигуры не взаимодействуют: рыбка не смотрит на солнце, у солнца в свою очередь, как это бывает в подобных изображениях не нарисовано лицо, оно как бы выполняет обслуживающущую функцию. Ребенок является центральной фигурой в жизни матери. Все тепло ее лучей направлено на ребенка и пространство, в котором он обитает. Однако само символическое изображение матери находится на краю листа, что рассматривается как показатель тревоги в отношении матери к ребенку. Признаком тревоги по мнению исследователей рисунков является и множественность линий, с помощью который мать изобразила свой рисунок (К.Тейлор).

Выполнение рисунка посредством ярких, стимулирующих цветов, свидетельствует о возможном переносе на ребенка своего (матери) интереса к окружающему миру, общению и деятельности. С другой стороны, и красный цвет также является признаком стремления к самоактуализации. «Активность» линий, динамичность в изображении персонажей свидетельствует об активной жизненной позиции матери, стремлении достигать. Данный вывод подтверждает также и символика цвета, с помощью которого мать изобразила себя – солнце. Солнце выполнено в желто-оранжевых тонах. Желтый – самый экстравертированный

цвет, символизирующий открытость, активность, стремление к свободе, славе и силе. Этот цвет выражает ожидания от будущего. Оранжевый цвет, в свою очередь, характеризует зрелость личности и силу механизмов «Я». Этот цвет радости, удовольствия, стремления к достижению и самоутверждению, энергии и силы. Таким образом, мы можем сделать предположение о том, что автор рисунка имеет сильное стремление к самоактуализации, активной жизненной позиции. Данное стремление, желание распространятся и в отношении ребенка. Мать стремится оберегать, защищать, поддерживать ребенка, однако существует определенная тревога и дистанцированность в отношении эмоциональной близости с ребенком.

По окончании участница семинара охарактеризовала рисунок, ориентируясь на вопросы пострисуночного интервью.

«Это рыбка. Несмотря на то, что она еще пока маленькая, она много чего уже понимает о жизни. Теплое ласковое солнышко обогревает ее своими лучами, помогая ей в ее пути. Солнце заботится о рыбке: ведь пока она маленькая, нужно помочь увидеть ей все многообразие моря, согревать и освещать путь. Солнце счастливо, что есть рыбка, которая нуждается в его заботе и теплых лучах… Много будет трудностей и препятствий на пути рыбки, но рыбка, плавая на просторах жизни, преодолеет все и много чего добьется, потому что есть солнце, которое всегда рядом…»

Таким образом, можно судить об отсутствии совместной деятельности, определенной дистанцированности в отношении к ребенку. Мать предоставляет ребенку заботу, внимание, безопасность. Существует тревога в отношении будущего ребенка.

Сказка на тему «Мать и дитя»

«Живут себе на свете мать и дитя. Мать и ее маленький ребенок. Живут, и наслаждаются тем, что они есть. Что они вместе. И каждый из них, независимо от возраста, стремится поддержать другого. Это потому, что они любят друг друга, чувствуют друг друга.

Каждый раз, кто-нибудь из них удивляет другого. Не специально. А потому, что один подмечает что-то за другим. Внимательный. Наблюдательный. И оба – ранимы. Потому, держат один другого.

Большое сильное дерево и маленькое, только набирающее силу, активно стремящееся к солнцу. Большое и сильно дерево всегда

стремится защитить маленькое от невзгод. Но с возрастом – все больше и больше освобождая от своей опеки как бы подготавливая к собственному самостоятельному пути.»

Несмотря на то, что мать сильна, а ребенок – мал. Он уже сейчас силен. Потому как любит. И безграничная радость. Гармония восприятия. Несмотря ни на что.

Основное содержание рассказа – о взаимодействии деревьев – матери и сына. Автор наделяет активностью как маленькое дерево, так и большое. В рассказе присутствует большое количество действий обращенных друг к другу – «наслаждаются тем, что вместе»; «любят друг друга»; «удивляет другого»; «держат один другого» и т. п. Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что автор данного рассказа стремится к сотрудничеству с ребенком, проявляет заинтересованность и участие в его делах («внимательный», «наблюдательный»). Предложение «Большое сильное дерево и маленькое, только набирающее силу, активно стремящееся к солнцу» – можно трактовать как желание, ощущение автором психологического развития, роста, как себя, так и ребенка в сложившихся отношениях (солнце – символ психологического развития).

Отношение ребенка к матери также воспринимается женщиной как заинтересованное, поддерживающее и т. п. В целом создается ощущение взаимодействия в рассказе двух самостоятельных личностей, которые проявляют любовь по отношению друг другу, способны поддерживать друг друга. При этом, судя по рассказу, ребенок является для матери важнейшим ресурсом эмоциональной поддержки, радости, что может косвенно также свидетельствовать о некоторой неудовлетворенности матери в тесных эмоциональных контактах.

Аналогичный сюжет обнаруживается и в другом рисунке у матери из группы участниц семинара. Однако здесь фигура ребенка представлена еще более незащищенной.

Рисунок 17

Интересно то, что и в первом (см. рисунок 16), и во втором (см. рисунок 17) рисунках изображено море как символ огромного жизненного пространства, в котором ребенку предстоит все-таки плавать самостоятельно, а мать сможет оказывать только эмоциональную поддержку. Синий цвет моря выражает потребность в покое, привязанности, единении. Если красный и желтый цвет соответствуют экстравертированному (то есть направленному вовне) типу личности и действуют возбуждающе, то синий – это самый интровертированный (то есть направленный больше на внутренний мир) цвет, выражает потребность в покое, привязанности, единении. В целом часть матери – экспрессивная, активная, на ней надпись: «любовь, лучи, смех». Сам символ сердца демонстрирует любовь. Часть ребенка – сдержанная, интровертированная, оторванная от жизни, иррациональная (ребенок отвернулся от моря). Несомненно, существует тревога в отношении будущей самостоятельной жизни ребенка. Сфера матери на этом рисунке занимает большую часть листа. Как и в предыдущем рисунке она выполнена в красно-желтых тонах, однако здесь ощущается гораздо меньше экспрессии, линии более плавные. Интересно, что лучи, которые испускает «сердце-солнце» в данном случае распространяются на сферу матери, на «самообогрев», а не на ребенка. С учетом того, что линии довольно слабые мы можем сделать вывод о том, что испытуемая испытывает недостаток энергии, уверенности, решительности.

Сам символ животного, с помощью которого изображен ребенок – волчонок можно рассмотреть как признак определенной агрессии, интровертированнности. Мать с одной стороны, стремится к близости, а с другой – выражает тревогу в отношении контакта с ребенком. Все в рисунке указывает на амбивалентность матери в отношении своего ребенка, и в большей степени сдержанность. Волчонок и кусочек земли, на которой он изображен выполнены в зеленом цвете. Зеленый цвет с одной стороны символизирует витальное начало, рост и надежду, а на другом полюсе находятся такие значения зеленого цвета как незрелость: «ты еще зеленый». Несомненно мать испытывает тревогу за рост, развитие ребенка, за те возможности, которая она может ему для этого предоставить.

Пострисуночный рассказ:

– Это волчонок на берегу моря. Его согревает любовь материнского сердца. Скоро он вырастет и станет сильным и ловким. Любовь матери будет поддерживать его, когда на его пути возникнут препятствия и борьба за свой кусочек радости и удовольствия. Они разные, но они вместе.

Тревожность, беспокойство за ребенка. Также как и в предыдущем рисунке отсутствует взаимодействие: тревога в отношении эмоциональной привязанности к ребенку, дистанцированность.

Сказка «Львица и львенок»

«Жили-были мама-львица и ее сын-львенок. Жили они в больших густых джунглях, вокруг было много разных птиц и зверей. Мир был огромен и разнообразен. Маме было нелегко. Ей приходилось постоянно заботиться о пропитании, она была единственной добытчицей и при этом вовсе не хотела ограничивать себя и сына скудной пищей.

Часто, несмотря на усталость и тревогу за их будущее, она не могла заснуть, думая о том, сможет ли она предоставить все возможности сыну для того, чтобы он смог стать настоящим львом. Она очень любила своего подросшего львенка, хотя он и был довольно своенравен, упрям, иногда агрессивен. Она ласково смотрела на него и принимала это за счастье – быть его мамой. Ласковый и смышленый львенок чувствовал настроение мамы как музыкант, играющий на инструменте. Он умел позаботиться о ней, когда чувствовал, что ей это необходимо. И был горд за свою красивую, сильную, умную маму, которая хоть и рычит периодически, но любит его и готова на многое, для того, чтобы

жизнь их была интересной и насыщенной. Он уже стал задумываться, зачем живые существа попадают на этот свет и для чего они живут. Мамины ответы на эти вопросы не подходили. Своих он пока не мог сформулировать так, чтобы они его устроили. Оба понимали, что очень разные, что многие черты характера и взгляды на жизнь просто противоположные.

Мама была неисправимой оптимисткой, доброжелательно настроена на всех вокруг, не ломаясь от проблем и неприятностей (которые бывают у всех), радуясь и удивляясь всему вокруг. Она постоянно пыталась донести свое отношение к миру до сына, но это не очень-то получалось. Он не готов был доверять этому миру безгранично, людей любил очень немногих, с интересом наблюдал за всем вокруг, но не визжал от восторга. Мир для него не был столь удивителен, он скорее был пугающим и очень плохо устроенным. Не многое радовало его сильно. Он был уверен, что она может, а он – нет, да и не очень-то хочет. Удивляясь, как могут друг друга так любить и понимать «плюс» и «минус», «огонь» и «вода», «радость» и «грусть», они жили и оба пытались ответить на вопросы:

– Зачем человек или зверь приходит в этот мир?

– Действительно ли он может что-то изменить в нем?

– Что есть жизнь: бесконечное преодоление препятствий и борьба за свой кусочек радости и удовольствия, или все-таки собственными руками организованный процесс, который состоит из выборов и решений, который к чему-то ведет. К чему?

– Что наша жизнь – процесс или результат? Для чего она?»

Основное содержание сказки – о поиске смысла своего существования матерью – львицей и ее львенком. Автор сказки сама пытается ответить на основные экзистенциальные вопросы, и проецирует это желание на своего ребенка: «Он уже стал задумываться, зачем живые существа попадают на этот свет и для чего они живут». Можно сделать вывод о том, что воспитание сына не является единственным достижением автора сказки: «Он не был готов покорять как мама Эверест за Эверестом». В сказке отражена самооценка женщины: львенок был горд «за свою красивую, сильную, умную маму, которая хоть и рычит периодически, но любит его и готова на многое, для того, чтобы жизнь их была интересной и насыщенной». Автор умеет ставить перед собой цели и достигать их, однако, по ее мнению, это умение, а также оптимистичное и жизнерадостное отношение к происходящему не получается «донести» до сына, в результате чего женщина чувствует некоторую тревогу. В отличие от предыдущего рассказа (например, «Каждый раз, кто-нибудь из

них удивляет другого»), позиция у матери в этой сказке в отношении сына – не взаимодействия, а наблюдения: «Она ласково смотрела на него и принимала это счастье – быть его мамой». В целом, автор рассматривает свои взаимоотношения с сыном как взаимоотношения полярностей, «плюса» и «минуса». При этом, эти взаимоотношения, по мнению автора строятся на любви и понимании. Можно сделать вывод о том, что для автора в целом характерен принимающий стиль родительского отношения, при этом, все-таки не исключены ситуации контроля, доминирования, когда матери хотелось бы внушить сыну собственные ценности, точку зрения. Несмотря на все вышеперечисленное, создается ощущение определенной тревоги за сына, пониженный эмоциональный тонус в момент написания письма. В тексте сказки письма было сделано несколько «агрессивных» зачеркиваний (возможно, существует момент желания автора выглядеть социально желательно), а также об этом же свидетельствует довольно скудное изображение на рисунке: символичное, не яркое, не красочное.

В обеих сказках отражена актуальная ситуация взаимодействия матери и ребенка, что говорит о принятии авторами их жизни, их отношений с ребенком такими, какие они есть.

О важной роли отношений привязанности в системе межличностных отношений индивида свидетельствует размещение изображений матери и ребенка по центру листа. Кроме того, такое размещение рисунка характеризует уверенного в себе и своих отношениях индивида. В связи с этим, расположение фигур матери и ребенка по центру листа рассматривается нами как показатель надежной привязанности. Однако в обоих представленных рисунках мать и дитя изображены с краю рисунка. Согласно многочисленным исследованиям, признаком ненадежной привязанности считается смещение изображений фигур матери и ребенка к верхнему или нижнему, а также правому или левому краю листа. Проявлением тревоги может считаться размещение рисунка в любом из углов листа.

Следует отметить, что отчетливая дифференциация половых признаков у изображенных фигур, в первую очередь материнской, в изображении свидетельствует о надежной, уверенной привязанности матери к своему ребенку. Однако большинство незамужних матерей из группы изображали себя и ребенка символически, что в некоторой степени может свидетельствовать о незавершенности процесса сепарации-индивидуализации (отделения ребенка от себя, развития самостоятельности

ребенка), а также двойственности взятой на себя роли (и мать, и отец). В частности, на обоих представленных рисунках матери не только изобразили себя в виде символов, но также сами символы как бы бесполые: сердце, солнце (оно).

В группе были также и реалистичные рисунки с изображением реальных людей, а не символических изображений, что, возможно, говорит о ясном понимании происходящего в их жизни, четкой идентификации себя как матери.

Рисунок 18

На рисунке 18 нарисована полная семья – признак эмоционального благополучия. Выделены психологические микроструктуры семьи – дети и взрослые. Сверхплотное изображение автора рисунка со своим мужем, муж нарисован наиболее яркими красками, между рисунком себя и мужа автор не делает четкой границы, общее ощущение от изображения супругов – слияние двух фигур. Данный параметр свидетельствует о тесных связях женщины с мужем, симбиотических отношениях, в отличие от контактов матери с детьми, по отношению к которым женщина изобразила себя в доминантной позиции. Длинное, закрытое платье нарисованной женщины свидетельствует о потребности в дополнительной защите, которую она стремится найти у мужа. Отсутствие нарисованных ступней трактуется как пассивность или неумелость автора в социальных отношениях. Об этом же

свидетельствует изображение рук, вытянутых по бокам. Одежда матери и отца выполнена в оттенках фиолетового. Фиолетовый – самый двойственный и противоречивый цвет. Это цвет выравнивания и равновесия, цвет меры, сдержанности и соответствия, цвет знания и интеллекта, цвет величия и мудрости. Очевидно, что автор этого рисунка наделяет диаду «мать-отец» особым привилегированным положением, что подтверждается и особенностями их изображения: высокие фигуры, сверху наблюдающие за детьми. Желтый цвет, доминирующий в одежде детей: цвет открытости, активности, стремления к свободе. Этот цвет выражает ожидания от будущего. Однако существует и иная трактовка желтого – цвет ревности, тщеславия, зависти. В этом плане можно предположить, что мать действительно может ревновать детей к отцу, а возможно и отца к детям, так как ее изображение: между отцом и детьми, прикрывающее отца, свидетельствует как раз о таких чувствах. Женщина прислоняется к мужу, как бы опирается на него. Очевидно, что муж в жизни респондентки – сильная, властная фигура. Об этом же свидетельствует и цветовая гамма, в которой выполнено его изображение. В частности, оранжевый цвет символизирует зрелость личности и силу механизмов «Я», это цвет радости, удовольствия, стремления к достижению и самоутверждению, энергии и силы.

Младший сын расположен ближе к матери, что говорит о большей эмоциональной связи с ним по сравнению с дочерью. Об этом же свидетельствует и содержание рассказа автора «Юное дарование» – основной сюжет строится вокруг персоны сына. Исходя из этого, выделим признаки, характеризующие особенности взаимоотношения матери и сына. Обращенность к детям на рисунке, взгляд, устремленный на них сверху, свидетельствует о стремлении контролировать. Лица детей изображены в анфас, что расценивается их матерью, автором рисунка как стремление к социальным контактам (К.Маховер). Наиболее яркой прорисованной частью на рисунке являются глаза детей, следовательно, мы можем предположить, что чувство «Я» матери концентрируется именно на детях, на контактах с ними (К.Маховер). Однако у изображения сына глаза зачерченные, что может свидетельствовать о страхе матери, связанном с ним. По мнению многих авторов, непрорисованность пальцев на руках героев рисунка, демонстрирует некоторую долю эмоциональной зависимости. При этом, мы наблюдаем четко выделенную линию лицевого профиля, в то время как контуры остальной фигуры расплывчаты и нечетки – что говорит об отстраненности и нарциссически ориентированном побуждении к доминированию.

Таким образом, мы можем предположить, что в данном рисунке женщина демонстрирует симбиотические отношения с мужем, зависимость от него, потребность в дополнительной защите, пассивность в социальных отношениях. Все внимание женщины сосредоточено на детях, при этом, мать не является активным организатором этого процесса, но она стремится контролировать ситуацию. В семье выделены две микроструктуры: родители и дети, однако сын занимает центральное положение рисунка – именно на нем концентрируется чувство «Я» матери. Об этом же свидетельствует и цвет, преимущественно выбранный при рисовании детей – желтый. По мнению М.Люшера, данный цвет ассоциируется с солнцем, светом, с энергией, питающей жизнь. То есть воспитание детей, наблюдение за их развитием и контроль – является основной деятельностью, в которой воплощается «Я»-концепция автора рисунка.

Пострисуночный рассказ:

Это дружная семья. Они собрались вместе, дома. Папа пришел с работы, обнял маму, они – довольные смотрят на детей. Дети веселые и радостные. Мама и папа полюбили друг друга, родили детей, и очень их любят. Мама – добрая, спокойная, заботливая. Сейчас они пойдут вместе ужинать.

Можно сделать вывод о том, что в данном случае наблюдается описание внешней обстановки, а не отношений матери и ее детей. Акцент на диаде мать-отец.

Сказка «Юное дарование»

Жила-была дружная семья – я-мама, папа, дочка Настя 3-х лет и сын Валера 1 г. 8 мес. И вот однажды я купила Насте ее первые ножницы. Они были маленькие, и очень красивые. Насте ножницы очень понравились. И в дальнейшем эти самые ножницы сыграли немалую роль в жизни Валеры. А дело было так.

На первых занятиях с Настей я научила ее правильно держать в руке ножницы и вырезать фигурки по начерченному образцу. Ей очень понравилось это занятие. И в дальнейшем Настя вырезала самостоятельно.

Одним из вечеров, укладывая Валеру спать, я обнаружила, что соска деформирована. Оказывается, накануне Настя отрезала кончик соски, ничего никому не сказав. Так как у нас запасной соски не было, я дала ему эту самую. В таком негодовании Валера провел три дня. После чего он наотрез отказался от соски.

А ножницы Валера тоже очень полюбил, как только их

принесли. Он всегда с интересом наблюдал, как Настя вырезает фигуры из листа.

И однажды он сам добрался до ножниц. И к моему изумлению, Валера правильно взял ножницы в руку и начал аккуратно, не спеша разрезать лист бумаги, как будто, он всю жизнь умел это делать.

Порядок перечисления членов семьи отражает их статусность. Главным героем этой сказки/рассказа является младший сын автора рисунка, при этом, как и в рисунке, мы видим наблюдательную позицию автора. В рассказе практически отсутствует взаимодействие матери с детьми. Даже эпизод с ножницами, когда мама учит дочь вырезать, она именно «учит», не вырезает вместе и т. п. Большое внимание в рассказе уделяется наблюдению за развитием способностей детей, что говорит о том, что тема развития познавательных, интеллектуальных способностей является важной для матери. Следует также отметить, что эта участница нарисовала два рисунка. На втором были изображены несколько ножниц и несколько отрезанных цветных кусочков бумаги. Судя по рисунку и рассказам, возможно, что сфере интеллектуального развития детей матерью уделяется больше времени и внимания, чем межличностному общению. Об этом свидетельствует, помимо перечисленных признаков также и то, что, несмотря на задание придумать сказку «Мать и дитя», автор назвала свой рассказ/сказку «Юное дарование». Пристальное внимание к развитию познавательных способностей детей может также свидетельствовать о стремлении к образу социальной желательности.

На рисунке 19 изображены мать и дочь, причем как в виде людей, так и виде животных. Включение в рисунок семьи животных, возможно, символизирует возмещение нехватки близких, теплых отношений, компенсацию недостаточности эмоциональных связей. Как и во взаимодействии мамы и дочери – людей, так и в кошачьей семье, мать обхватывает ребенка тесным кольцом своих рук, что свидетельствует о стремлении матери к симбиотическим отношениям. Непрорисованная нижняя часть тела может говорить о недостатке активности. Рисунок тщательно прорисован четкой, яркой сплошной линией, что говорит о стабильном эмоциональном фоне, отсутствии тревоги у автора рисунка. Особое внимание уделено изображению волос, причесок, украшательству, что подчеркивает женственность, сексуальность женщины, нарисовавшей рисунок. Даже кошка имеет очень женственное выражение мордочки. Улыбающееся солнце – символ

тепла, энергии. Изображение шариков, бабочек свидетельствует как об инфантильности автора (А.Л.Венгер), так и об оптимизме, стремлению к демонстративности, положительном восприятии рисуемой ситуации. С другой стороны, включение в рисунок изображений солнца, бабочек, шариков, кошки с котенком также указывает на потребность респондентки в особой поддерживающей обстановке, ее стремлении быть окруженной внешними объектами.

Рисунок 19

Пострисуночный рассказ:

Мать и ее ребенок счастливы. Они пришли на праздник. Им хорошо вместе, они безумно любят друг друга. Дочка – самое дорогое, что есть у мамы. Мама не может нарадоваться на свою красавицу. Затем они пойдут на любимые аттракционы.

Таким образом, можно диагностировать предоставление матерью заботы, внимания по отношению к ребенку (дочке) вне зависимости от ее актуального состояния. Концентрация на ребенке, недостаток автономии в общении.

Сказка «Мама и дочь»

Жила-была на свете женщина. Была у нее дочка необыкновенной красоты. Глазки синие, как море, губки алые как розы. Налюбоваться не могла мама на свою дочку, и больше всего на свете любила мама дочкин смех. А дочка очень хотела на маму быть похожа. Вот сядет мама читать, и дочка тоже берет

книжку. Возьмется мама за вязание, и дочка просит: научи! Встает мама к плите, и дочке тоже обязательно что-нибудь состряпать хочется.

Ушла как-то мама в магазин, а дочка дома осталась. Думает: чем бы заняться. Достала цветную бумагу, клей, ножницы, фломастеры и стала клеить открытку для мамы. Написала: «Я люблю тебя, мамочка». Нарисовала красивый цветок и наклеила вырезанную из бумаги бабочку.

А мама тем временем купила для дочки белые туфельки с маленькими бабочками по бокам. Пришла домой и говорит: «Дочка, у меня для тебя подарок есть». Дочка отвечает: «И у меня для тебя тоже». Достала мама туфельки, а дочка – открытку: «Смотри, мама, у тебя бабочки, и у меня! Какие же у нас мысли одинаковые!»

В рассказе, как и на рисунке, чувствуется тесная взаимосвязь в отношениях матери и дочери: «Вот сядет мама читать, и дочка тоже берет книжку. Возьмется мама за вязание, и дочка просит: научи! Встает мама к плите, и дочке тоже обязательно что-нибудь состряпать хочется». Автор рисунка стремится увидеть в дочери свое отражение, идентичность собственных мыслей, чувств: «Смотри, мама, у тебя бабочки, и у меня! Какие же у нас мысли одинаковые!» В отличие от незамужних женщин с детьми, все внимание матери в рассказе сосредоточено только на ребенке. При этом если в первом рассказе замужней женщины с ребенком особое внимание было сосредоточено на развитии познавательных способностей ребенка, то в данном рассказе для матери важен красивый внешний вид дочери, что в свою очередь представляет собой проекцию ее собственной «Я»-концепции.

В результате обсуждения на семинаре «Искусство быть родителем» были выявлены следующие особенности: для некоторых работ характерно выделение в них идеи о необходимости принятия самостоятельности личности ребенка. В сказках символически отражена актуальная ситуация взаимодействия матери и ребенка, что говорит о стремлении принятия и осмысления авторами их жизни, их отношений с ребенком и социумом. Так, и в первом, и во втором рисунке происходит как бы внутренне осмысление того, что ребенок – отдельная личность, которому, также как и его матери придется пережить в жизни много трудностей: изображено море как символ огромного жизненного пространства, в котором ребенку предстоит все-таки плавать самостоятельно, а мать сможет оказывать только эмоциональную поддержку. На рисунках женщин мать стремится оберегать, защищать, поддерживать

ребенка, однако существует определенная тревога и дистанцированность в отношении эмоциональной близости с ребенком, а зачастую и эмоциональное отчуждение. Большинство матерей изображали себя и ребенка символически, что в некоторой степени может свидетельствовать о незавершенности процесса сепарации-индивидуализации, а также двойственности взятой на себя роли (и мать, и отец). В частности, на представленных рисунках матери не только изобразили себя в виде символов, но также сами символы как бы бесполые: сердце, солнце (оно).

В другой группе работ отношение матери к ребенку обусловлено проекцией собственной «Я»-концепции, и во многом зависит от благополучности отношений женщины со своим супругом. Большинство испытывают потребность в поддерживающей обстановке как со стороны мужа, так и со стороны окружения (ребенка в том числе). Недостаток внимания, эмоциональной теплоты в общении с мужем, а также недостаток активного взаимодействия с социумом (если таковой имеется), женщины компенсируют в общении со своими детьми. Женщины данной группы в большей степени, чем остальные склонны к построению симбиотических отношений со своими детьми, контролю.

3.4. Арт-терапия как способ преодоления эмоциональных проблем

Мы уже много говорили о том, как важно для ребенка принятие и доверие со стороны родителей. Для того, чтобы стать самим собой, ребенку необходимо позволить быть самим собой.

3.4.1. Тревожные дети

В практике я часто сталкиваюсь с такими случаями, когда родители уделяют много внимания ребенку, стараются для него создать оптимальные условия, но, тем не менее, ребенок испытывает эмоциональный дискомфорт. В чем это выражается? Рассмотрим основные признаки:

- нарушения сна, аппетита,
- ребенок с трудом привыкает к новой обстановке,
- плаксивость, которую родители принимают за капризы,
- повышенная тревожность,
- застенчивость, неуверенность,
- обидчивость, ранимость,
- агрессивность.

Родители имеют дело уже со следствием, то есть с проявлениями эмоциональных проблем своих детей. С помощью психолога они пытаются понять причины эмоциональных нарушений. Обычно сами родители принимают такого рода проблемы как проявление нервности ребенка, отчего он стал таким, редко интересует.

В качестве яркого примера вспоминается такой случай. 9-летняя девочка, зовут Марина, хорошо учится, с одноклассниками прекрасные отношения, в школе ее любят учителя, она прилежная, воспитанная, вдруг…стала бояться ходить в школу. И не только в школу, она перестала бывать где-либо без мамы. В магазине, в гостях Марина обязательно должна была быть вместе с мамой, и не просто быть с ней, чтобы дочка не тревожилась, маме необходимо было находиться в зоне видимости дочери. «Эта невыносимая ситуация, – как выразилась мама, – продолжается уже месяц. Раньше она с удовольствием одна ходила в школу, отпускала меня в магазин, а сама сидела дома. Сейчас нам надо везде быть вместе, иначе будет истерика. Мне пришлось на работе взять отпуск и сидеть с ней вместе на уроках на последней парте.

Хорошо, что учителя пошли на встречу, все-таки они хорошо к нам относятся.»

Мы стали вместе разбираться, в чем же причина такого поведения и такой эмоциональной реакции на отсутствии матери. До этого Марина спокойно отпускала маму, не капризничала. Марина воспитывается в полной семье, папа уделяет много времени общению с дочерью, он внимательный и заботливый отец. Мама тоже делает всё, чтобы помочь дочери. Но все их попытки не приводят к успеху, Марина продолжает настаивать, чтобы мама была рядом, иначе она никуда не пойдет.

Когда мы стали анализировать вместе с мамой события, которые предшествовали таким изменениям в поведении дочери, мама сказала, что почти два месяца назад умер свекор, дедушка Марины. Он уже был старенький, нельзя сказать, что Марина не была к нему привязана, жили они отдельно. На похороны родители решили Марину не брать. Около месяца назад Марина гостила у бабушки, конечно, бабушка переживала смерть мужа – дедушки Марины. Будучи мусульманкой, бабушка поведала своей внучке, что дедушка теперь в раю, и ему там хорошо, что скоро она, бабушка, встретится там с ним. Но мама девочки – православная, где же будет ее мама после смерти? Это будет христианский или мусульманский рай? Этот важный вопрос для Марины остался без ответа. Сама девочка воспитывалась в традициях мусульманской религии. Детская психика нашла свой парадоксальный ответ на этот непростой вопрос даже для взрослых. Быть всегда с мамой, чтобы с мамой ничего не случилось, и чтобы мы не расставались даже потом, после смерти. Эта своеобразная психологическая защита от страха перед неизвестностью. Девочка пыталась, сама того не осознавая, по-своему обезопасить мать. Именно этим объясняется ее странное поведение, с точки зрения родителей. Конечно, сама Марина не могла объяснить, что с ней происходит, она сама не понимала, почему она вдруг стала бояться находиться без мамы, раньше она спокойно общалась с подружками, ходила в школу, и ничто ее не тревожило. Как повлияли на нее слова бабушки, сама девочка не могла знать, ведь это иррациональный страх, то есть страх не поддающийся разумному объяснению.

В данном случае можно рассматривать повышенную тревожность девочки как переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием опасности, со страхом потерять родного человека. Основатель гештальт-терапии Ф.Перлз дал образное представление о тревоге – «тревога – это брешь между сейчас и тогда». Страх, как правило, это реакция на реальные события, а тревога – это переживание, вызванное тем,

что еще не случилось, но может случиться. Тревожный человек склонен негативно прогнозировать будущее и заполнять «пропасть» между «сейчас» и «что случиться потом» страшными картинами и образами. Марина тоже заполнила эту «брешь» так, как могла. Она решила, пока мама рядом, с мамой ничего не случится, значит, можно не тревожиться сейчас, и не думать, что будет потом. Получается, что тревога – это страх того, что еще не случилось, но может случиться. Страх смерти – это страх перед неизвестностью, это страх неопределенности, это экзистенциальный страх, который испытывают все люди. Поскольку это иррациональное чувство, то и освободиться от него можно не на рациональном, а эмоциональном уровне. Объяснения и просто слова вряд ли успокоят девочку. Обычно в таких случаях, когда взрослые сталкиваются с необоснованными, как им кажется, страхами детей, то родители пытаются как бы отговорить ребенка бояться. «Этого не стоит бояться, это не страшно», «не бойся», «не будь трусом» – обычные фразы, которыми мы надеемся поддержать ребенка. А получается наоборот, ребенок еще больше уходит в свои переживания, но уже не хочет делиться ими, рассказывать взрослым о своих страхах, потому что знает, что его не поймут.

Ребенок испытывает сильное чувство, страх сковывает его, не дает ему быть спокойным и уверенным, и в это время, вместо поддержки он слышит: «Не бойся». Человек не может бояться или не бояться по приказу. Поэтому, прежде всего, общаясь с ребенком на столь деликатную тему, когда он доверят вам, рассказывая о своих страхах и тревогах, необходимо проявить эмпатию, о которой мы уже много говорили. Простые слова: «Я понимаю, что ты сейчас испытываешь, я знаю, как это страшно, когда не знаешь, что произойдет потом», – намного ценнее для ребенка, чем попытка неуклюже «успокоить». Проговаривая ребенку его чувства, словно принимая их, вы подтверждаете, что понимаете, что с ним происходит, вы не отрицаете его чувства, вы ему на самом деле со-чувствуете (то есть чувствуете вместе с ним). Это создает ребенку безопасное пространство переживаний. Он понимает, что он уже не одинок в своем страхе. Именно это придает ребенку больше уверенности в преодолении страха.

Какие арт-тераветические методики могут помочь Марине справиться с чувством тревоги? Надо помочь ребенку отреагировать свои эмоции, иными словами, выразить их вовне. Фрагмент разговора с Мариной представлен ниже:

– Сейчас мама рядом с тобой. Марина, если бы можно было выразить цветом твои эмоции сейчас, то какой это был бы цвет

или цвета?

Марина: Это сине-голубой цвет, как морская вода.

– Хорошо. Сине-голубой… Возможно, эта эмоция имеет какую-то форму?

Марина: Да, это что-то круглое, как шар.

– А из чего сделан этот шар?

Марина (весело): Он плюшевый, мягкий.

– Получается сине-голубой плюшевый, мягкий шар – это какое чувство?

Марина: Это спокойствие!

– Давай нарисуем твое спокойствие.

Марина с удовольствием изобразила шар, символизирующий ее спокойствие. Ей это было легко и приятно. Важно, чтобы ребенок мог найти сначала ресурсное состояние, а потом уже говорить о том, что беспокоит ребенка.

– Марина, когда ты не хочешь отпускать маму, какие чувства ты испытываешь? На что это похоже? Какого цвета, какая форма?

Марина (задумчиво): Это похоже на бомбу, огромную бомбу. Она железная, металлическая.

– А если пофантазировать и представить, что ты прикасаешься к этой металлической, огромной бомбе, то какие чувства ты испытываешь, на что это похоже?

Марина (испуганно): Она холодная. Неприятно, мне страшно…

– Да, Марина, неприятно прикоснуться к такому, мне тоже было бы страшно. А давай нарисуем ее, чтобы я и мама могли увидеть, как это выглядит.

Марина рисует.

– Смотри, теперь мы можем взять два рисунка, посмотреть на них внимательно и нарисовать третий рисунок. Этот рисунок будет забавным. Мы сейчас с тобой будем рисовать плюшевую бомбу сине-голубого цвета. Ты такое где-нибудь встречала?

Марина (вовлечено): Плюшевая бомба?! Это здорово, она получится мягкой. Третий рисунок Марины помог ей по-другому отнестись к своему страху. Оказывается, она теперь может «смягчить» это леденящее душу чувство страха. Бояться неопределенности, того, чего не знаешь, нормально и естественно. Страх нам дан для того, чтобы мы были осмотрительными, осторожными. Но вот только наша осторожность не должна мешать нам жить.

– Давай вместе подумаем, что может тебе помочь превратить страх в осторожность?

Марина: (с интересом): Вот, когда надо переходить дорогу, я осторожно выглядываю, выходя из автобуса, но я же не боюсь

машин. Я просто смотрю.

– Да, получается, что ты можешь опираться на себя, когда принимаешь решение переходить дорогу или нет?

Марина: Да, я знаю все правила.

– Марина, а можно так же спокойно, но одновременно с чувством осторожности отпускать маму?

Марина: Если ненадолго, то можно.

– Отлично, смотри, когда будешь отпускать маму, ты можешь вспоминать свой забавный рисунок, давай, его назовем «Плюшевая бомба».

Марина: «Плюшевая бомба» – это смешно!

На последующих занятиях Марина рисовала то, что ее беспокоит, и уже сама представляла, как это может выглядеть в забавной форме. После того, как Марина научилась самостоятельно отреагировать свои негативные эмоции, мы могли подойти к главной теме, которая ее беспокоила больше всего. Что произойдет с ней, с ее родителями, которые относятся к различным религиозным конфессиям, после смерти. Конечно, обсуждение этого вопроса не может носить конкретный характер. Беседуя со своей дочерью, мама произнесла: «Марина, и я, и папа очень любим тебя. Мы все вместе, независимо от того, какая у нас вера. Для того, чтобы быть вместе, не обязательно находиться всё время рядом. Нас всех объединяет любовь». Для Марины важно было услышать именно то, что объединяет, а не разъединяет ее родителей.

После бесед с мамой, с девочкой, мы прочитали медитативную сказку «Родничок», представленную в предыдущей части книги. После прочтения Марина произнесла очень важные слова, эти слова помогли ей принять то, с чем раньше она боялась соприкоснуться. «Теперь я знаю, что люди, как Родничок, сначала становятся ручейками, реками, а потом огромным морем. Значит, мы не исчезаем!» – философски обобщила девочка. К сожалению, многие родители считают, что с детьми бесполезно говорить на философские темы, в то время как эти вопросы все равно дети задают себе. Им хочется понять, что такое жизнь, счастье, добро и зло, смерть и потери. Было время, когда мы замалчивали сексуальные проблематику, считая, что детям рано об этом говорить, потом выяснялось, что они об этом узнали уже из других источников. Так же дело обстоит и с вопросами экзистенциального характера, то есть вопросами своего существования, сущности бытия. Нам кажется, что говорить об этом не стоит, тем более, что точных ответов на эти вопросы не существует, но, по крайней мере, можно обсуждать, делиться

своими соображениями по этому поводу. Доверительный разговор, где вы сможете использовать понятные для ребенка метафоры, сравнения помогут ему справиться с болезненными переживаниями и страхом потерять близких. Такие беседы помогли Марине осознать свою идентичность, несмотря на межконфессиональные различия родителей, понять, на что она может опираться в своей жизни. Это очень важный момент в становлении развивающейся личности. Ни мама, ни папа даже не предполагали, что их 9-летнюю дочь могут беспокоить такие проблемы.

Образы природы, цикличность природы, ее способность возрождаться после зимы также может быть метафорой, которую будет терапевтически воздействовать на ребенка. Так, можно придумать историю про красивую березку, шелест зеленой листвы которой радует, осенью листья желтеют и опадают, зимой ветки покрываются снегом, но наступает весна, и набухшие почки напоминают нам, что скоро это красивое дерево снова станет зеленым. У нас у всех есть образы, метафоры, которые помогают нам принимать то, что экзистенциалисты называют «данности существования», то есть то, чего нельзя избежать, но, тем не менее, можно жить и наслаждаться жизнью. Эту способность наполнять смыслом свою жизнь, видеть прекрасное, творчески относиться к жизни, получать удовлетворение от того, что ты делаешь: от работы, воспитания детей, от общения мы тоже передаем своим детям. Как писал А.С.Макаренко: «Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда вы с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома».

3.4.2. Причины агрессивности детей

Для многих родителей под агрессивностью ребенка понимается его неуправляемость. Если ребенок меня не слушает, если он делает не то, что мне нравится, значит – он упрямый, а это приводит к агрессивному поведению.

Однажды мне позвонила молодая мама 2-летнего малыша. Она была встревожена… «сексуальной агрессией» своего сына. «В чем же это проявляется?» – спросила я. «Он хватает всех женщин за ноги и кусает их во время прогулки, у него нездоровый интерес к женским ножкам», – невозмутимо ответила мать. Я представила эту картину: мама с ребенком вышла на прогулку. Как это обычно бывает, молодые мамы стоят вместе обсуждают свои «взрослые»

проблемы, а малыши путаются под ногами. А самый отчаянный, чтобы напомнить о себе, хватает то, что находится на уровне его глаз. Интерпретация мамы соответствует ее пониманию и представлению, как должен вести себя 2-летний ребенок на прогулке. «Ты мне дома надоел, иди, поиграй в песочнице», – говорит мама. А сын ей хочет сказать: «Мама, ты мне дома не уделяешь внимания, хотя бы здесь поиграй со мной!». Ребенку явно недостает тактильного контакта, эмоционального тепла и заботы. Ребенок хочет, чтобы с ним общались на его уровне и уделяли внимание. В данном случае достаточно было телефонного разговора, чтобы мама пересмотрела свои взгляды на общение с сыном и перестала в нем видеть «агрессивного, сексуально-озабоченного» ребенка. Надо отметить, что этот случай показал, что, порой, увлечение психологической литературой, в частности, трудами З.Фрейда, со стороны мамы, привело к обратному результату. Она стала трактовать поведение ребенка буквально как проявление ранней сексуальности. Это еще раз показывает, что не стоит увлекаться психоаналитическим теориями людям, не являющимся специалистами в этой области.

Говоря о природе детской агрессии, надо отметить, что, в первую очередь, в основе этой агрессии лежат подавленные эмоции. Запрет на выражение гнева, раздражение, обиды, боли в большинстве случаев приводит к эмоциональной глухоте, к неспособности понимать и чувствовать боль другого человека. Второй причиной агрессивности детей является жесткое авторитарное воспитание, физическое и психологическое насилие по отношению к ребенку. Привычный аргумент многих родителей, что их в детстве били, и поэтому они выросли достойными людьми, не всегда может оправдывать жестокость. Ребенок не является полностью вашей копией, он не может повторить вашу судьбу, и он реагирует на жестокость по-своему: либо замыкается в себе, либо проявляет агрессию.

Рассмотрим еще один пример. В данном случает речь идет о школьнике, ему 8 лет, учится во втором классе. Мама привела его к психологу, потому что все «педагогические» методы уже не работают. Это был уже конец учебного года, май месяц. Учителя школы, в которой учился Максим, сказали маме, что не хотели бы видеть его в третьем классе своей школы в будущем году, если он не изменит свое поведение. У мамы и Максима было три летних месяца, чтобы что-то изменить. Мама протянула мне педагогическую характеристику ученика 2-го класса, которую учителя составили на педагогическом совете. Максим не

соблюдает дисциплину, плохо учится, дерзит учителям, не выполняет домашние задания, бьет одноклассников, с ним никто не дружит. В заключении было указано, что мальчику рекомендуется обучение в коррекционном классе.

На первый взгляд, безвыходная ситуация. Конечно, маме не хотелось мириться с вердиктом педагогов, но и педагогов можно понять. По совету учителей мама уже водила сына к психиатру, но врач с медицинской точки зрения не увидел никакой патологии, проблема психологическая. Значит, надо искать психологические причины такого поведения. А что же сам Максим? Он совсем не производил впечатления злостного нарушителя дисциплины, скорее, казался тихим и даже запуганным. Чувствовалось, что «хождение» по специалистам вызывало у него серьезные опасения: он явно был растерян, поэтому пока не понимал, как реагировать. Так, как он привык, то есть агрессивно, уже не помогало, а по-другому он не умел. Поэтому было принято решение оставить его в покое, Максим уже достаточно наслушался воспитательных разговоров, все равно они ни к чему хорошему не приводили.

Первые три консультации проводились только с мамой. В ходе беседы выяснилось, что родители Максима развелись год назад. Но отец часто навещает сына и считает необходимым «воспитывать» его, особенно эта потребность у отца усиливается, когда он выпьет. Отец бьет мальчика за любую провинность, за замечания в дневнике, он все время недоволен поведением сына, во всем упрекает мать. Несколько раз Максим был свидетелем ссор родителей, и рукоприкладства отца по отношению к матери. То, что свою слабость можно прикрывать безнаказанной агрессией, – это, пожалуй, единственный «урок», который вынес сын от общения с отцом. Этот жизненный опыт мальчик перенес и в свою школьную жизнь. Чтобы не чувствовать себя уязвимым, чтобы не допускать мысли о своей слабости, нужно сразу дать отпор. Не надо ждать, когда надо будет защищаться, надо сразу нападать. Получается, что в основе такого агрессивного поведения лежит внутренняя неуверенность, неверие в свои силы, знания, неверие в то, что тебя любят, ценят, что с тобой хотят дружить. Проявление агрессии – это следствие, это неадекватная форма выражения внутреннего конфликта между тем, что может ребенок, и тем, каким его видят окружающие.

По мнению психоаналитика Карен Хорни, – первой женщины в Германии, получившей разрешение изучать медицину в начале двадцатого века, одной из оппоненток З.Фрейда, – тревога возникает в результате отсутствия чувства безопасности в межличностных отношениях. Вследствие чего, ребенок

неосознанно ищет способы компенсации базальной тревоги. К.Хорни выделила три вида ориентации, снижающих уровень тревоги.

• *Ориентация на людей* (уступчивый тип). Для такого типа ориентации характерны зависимость, нерешительность, желание оправдывать ожидания других людей. Уступая другим, люди такого плана надеются, что будут в безопасности.

• *Ориентация от людей* (обособленный тип). Такого рода взаимоотношения обнаруживает у тех, кто считает, что дистанцированность, отстраненность от других поможет им справиться с тревогой.

• *Ориентация против людей* (враждебный тип). Этот стиль поведения предполагает доминирование, стремление манипулировать другими, отвоевывать свое жизненное пространство с помощью силы.

Можно сказать, что агрессивные дети выбирают последний тип реагирования – ориентацию против людей – как способ компенсировать базальную тревогу из-за отсутствия чувства безопасности. Следовательно, психотерапевтическое воздействие должно быть направлено на обретение чувства защищенности со стороны близких. Когда ребенок находит поддержку со стороны взрослых, когда он уверен в себе, ему нет необходимости агрессивно защищать себя.

После того, как мама Максима поняла, в чем причина такого поведения ее сына, можно было показать ему другие способы достижения уверенности в себе. Маме и Максиму было предложено снять забавный видеоролик на тему: «Как мы проводим выходные дни». Оказалось, что Максим с удовольствием взялся за выполнение такого домашнего задания. Оно ему совсем не напоминало те, что приходилось делать в школе. В 5-минутном ролике, который они принесли на занятие, было много шуток, юмора. Максим катался на роликовых коньках во дворе и снимал то, что ему казалось интересным. Мама стояла неподалеку и вносила свои комментарии. Важно было вовлечь мальчика в совместную деятельность, найти то, что будет для него интересным. Как выяснилось, он еще любит фотографировать. Одним из современных видов арт-терапии является ***фототерапия****. Значит, можно с Максимом работать, применив метод, который ему будет интересен. Следующим домашним заданием было сделать фотографии, с помощью которых он может выразить свои чувства. Видно было, что ему не очень ясно задание, но все равно ему хотелось фотографировать, ведь мама согласилась, что даст*

ему свой фотоаппарат. Для меня же важно было не то, какие именно снимки он принесет, а что эти снимки создадут для нас пространство диалога и помогут самому Максиму исследовать свои чувства. Фотоснимки всегда работают на двух уровнях: конкретном и символическом. Любая фотография – это не только визуальная информация о человеке, но и проекция его чувств и переживаний в тот момент, когда он сделал снимок. Обсуждение по поводу такого снимка – это возможность проанализировать эмоциональные ассоциации.

Максим принес 6 фотографий. Он их просто прокомментировал: «Это радость», – на фото были изображены его роликовые коньки. «Это грусть», – соответственно фотография закрытого школьного дневника. «Это ненависть», – фотография пустой бутылки из-под пива. «Это просто плохое настроение», – фотография изображала беспорядок на столе. «А это я просто маму сфотографировал, когда она смотрела телевизор», – улыбаясь, произнес Максим. «А это наша кошка, ее зовут Василиса.» Какое чувство выражала кошка на фотографии, для Максима было пока не ясно.

– Почему именно это ты выбрал для снимка?

Максим: Просто, когда я смотрю на свои школьные тетрадки, дневник – мне становится грустно, и это я сфотографировал.

– А пивная бутылка?

Максим: Ее папа оставил на столе… А когда я собираюсь кататься на роликовых коньках я радуюсь, поэтому я сфотографировал свои коньки. Правда, они красивые?

– Да, очень. А ты давно научился кататься на коньках?

Максим: Два года назад.

– Когда ты впервые встал на коньки, было страшно?

Максим: Нет, я сразу поехал, и не думал падать.

– Давай мы с тобой возьмем это состояние, когда ты уверен, что не надо бояться, что у тебя получится, и сделаем такой снимок, где есть это настроение. Сможешь принести на следующее занятие?

Максим пообещал, что на следующем занятии я обязательно увижу то, что отражает его уверенность. Мне было очень интересно, что может выражать такое многогранное состояние для Максима. Новая встреча с Максимом была содержательной, он уловил идею фототерапии и научился с помощью своих фотографий выражать то, что его волнует, интересует, раздражает, придает уверенность. Это был целый альбом. Это были и образы природы, и натюрморты, и постановочные кадры. Меня удивило, как 8-летний мальчик сумел уловить нюансы и передать свое настроение. Мама призналась, что она помогала

сыну. В данном случае такая совместная работа помогла им лучше понимать друг друга. Вместо того, чтобы ругать сына и ждать от него безупречного поведения, мама с сыном нашли новое и увлекательное занятие, которое их объединяло и давало простор для фантазии и обсуждения сложных вопросов. Снимок, который выражал уверенность Максима, был сделан с колеса обозрения, когда они были с мамой в парке отдыха. Он так прокомментировал этот кадр:

Максим: Было так высоко, но я не боялся, мне так понравилось, что сверху всё такое красивое и маленькое, как игрушечное.

– Что-нибудь ты хотел бы изменить на этой фотографии?

Максим: Нет, мне здесь всё нравится.

– Какие чувства у тебя возникают сейчас, когда ты смотришь на фото?

Максим: Как будто я летаю. (улыбаясь) И я вижу землю с высоты.

– Тебе нравится состояние полета, а еще в какие моменты можно испытывать такое состояние, Максим, как ты думаешь?

Максим: Когда сделал что-то, и у тебя получается, когда тебя хвалят.

Когда мама слушала наш диалог, у нее появились слезы на глазах. После она мне призналась, что для нее впервые стало ясно, как мало она раньше поддерживала своего сына, и как много она требовала от него, не объясняя зачем. Такое озарение или, как называют психологи, инсайт важная составляющая психологической работы. Вследствие такого инсайта происходит переосмысление своего родительского опыта, своей позиции. И, естественно, изменение родительской позиции приводит и к изменениям в поведении ребенка. Мама поняла, что свои нерешенные проблемы с бывшим мужем она должна решать сама, без участия сына, что, общаясь с сыном, необходимо учитывать его эмоции, уважительно относиться к его интересам и увлечениям.

Фотографии в данном случае помогли маме разглядеть в сыне новые черты, увидеть в нем проявления творческой натуры. Речь, конечно, не идет о качестве фотографий, а, скорее, о том, что с помощью этих фотографий мальчик рассказал больше о себе и объяснил маме, как он хотел бы, чтобы к нему относились.

В результате осенью Максим пошел в новую школу, где у него появились друзья, он стал лучше учиться. Новые педагоги не могли предположить, какие характеристики давались Максиму в прежней школе. Самое главное – он поверил в себя, поверил, что он может

быть лучше.

Описанный случай показывает, что причинами агрессивного поведения были:

• Агрессивность по отношению к сыну со стороны отца,

• Непонимание и незнание сильных сторон своего сына со стороны матери,

• Неуверенность в себе, чувство беспомощности самого мальчика.

Чтобы избежать агрессивных проявлений в поведении ребенка следует придерживаться следующих правил:

• Не следует говорить о своем ребенке плохо. Даже, когда вы делаете ему замечания, говорите о его поступке или проступке, а не о его личностных характеристиках. В высказываниях «Ты ни на что не способен» и «Я расстроилась, что ты не выполнил это задание, давай подумаем, как можно его выполнить» отражаются разные родительские установки.

• Нельзя унижать своего ребенка. Физическое и психологическое насилие тормозит развитие личности ребенка и вызывает в нем агрессию.

• Наказывая ребенка, нужно четко объяснить ему, за что его наказывают. Предложение: «Иди и подумай над своим поведением», – только ставят детей в тупик.

• Для ребенка должны быть ясны критерии как наказания, так и поощрения.

• Учитывайте, что ребенок имеет право с вами спорить. Найдите достаточно аргументов, чтобы убедить его в обратном.

• Обсуждая с ребенком негативные формы его поведения, учите его обдумывать альтернативы своих поступков. Покажите, какие еще существуют варианты поведения в подобных случаях.

• Направьте свои воспитательные усилия на то, чтобы помочь ребенку стать тем, кто он есть. Развивая свои сильные стороны, он добьется большего.

3.4.3. Напряженная обстановка в семье. Развод родителей

Разногласия между родителями, семейные ссоры, скандалы, развод родителей, безусловно, являются факторами, приводящими к эмоциональным расстройствам детей. В данной главе мы рассмотрим, как минимизировать негативное влияние этих факторов на детскую психику с помощью методов арт-терапии.

Конфликты не лучшая атмосфера для развития личности ребенка, однако бесконфликтной среды не существует. В процессе роста и развития ребенок учится самостоятельно искать выход из сложившейся конфликтной ситуации.

В психологии есть понятие «внутриличностный конфликт», выражающее внутренние противоречия, которые есть у всех. Например, конфликт между тем, что человек хочет и должен делать, – нравственный конфликт. Конфликт между тем, что он хочет и может – конфликт нереализованного желания. Ребенок, развиваясь, учится соподчинять мотивы, то есть определять, что для него важнее в данном случае, определять свои возможности на основе адекватной самооценки, ставить перед собой новые цели, соотнося их с ценностями и своими потребностями. Таким образом, он ищет способы разрешения внутренних противоречий. Будучи невольно вовлеченным во внешний, родительский конфликт, ребенок не в состоянии найти пути решения, или эти решения носят неадекватный характер.

Я помню грустные взрослые глаза 7-летней девочки Кати, которая часто повторяла, рассказывая о своих родителях: «Они без меня совсем пропадут». Конечно, она где-то слышала эту фразу, может, от бабушки, но произнося ее каждый раз, она подчеркивала, что ответственность за семью лежит на ней. Родители ссорятся, совершают глупости, а она вынуждена быть «примирителем», «цементом» семьи. Конечно, девочка хочет, чтобы мама и папа были всегда вместе, но ведь не все от нее зависит. Она чувствует, с одной стороны, свою беспомощность, а с другой – ответственность… У Кати бронхиальная астма.

Некоторые болезни детей – это неадекватный способ повлиять на родителей, дети неосознанно прибегают к такому решению. Ведь, когда они болеют, родители **вместе** занимаются ребенком, значит, они больше не будут ссориться и расставаться. Что чувствует маленький ребенок, когда оказывается вовлеченным в конфликт родителей? Чаще всего, как ни странно, это чувство вины. Ребенок чувствует себя виноватым, он считает, что родители ссорятся из-за него, что папа ушел из семьи, потому что он или она плохо вели себя, не слушались, что-то делали не так. Он чувствует себя недостаточно хорошим, чтобы быть счастливым. Это глубинное чувство, ребенок не может сам объяснить его. Внешний конфликт родителей у ребенка выражается во внутренних противоречиях: он хочет, но не может сделать так, чтобы родители были вместе. Болезнь – это единственный способ напомнить о себе, о своих желаниях, это

возможность снова видеть родителей вместе. Болея, ребенок словно «наказывает» себя за неспособность помирить родителей.

Другой случай, показывающий, как развод родителей может повлиять на ребенка. Папа Алеши ушел из семьи, когда ему было 5 лет, сейчас ему 6 лет. Он живет с мамой и бабушкой. Мама, как это, к сожалению, часто бывает, настраивала сына против отца. Мама и бабушка часто в присутствии мальчика говорили нелицеприятные вещи об отце, утверждали, что отец не должен навещать сына, так как он может плохо повлиять на ребенка. «Мы его не пустим к тебе», – фраза, которая постоянно произносилась Алеше. Маме казалось, что она оберегает сына от «злого» отца, но в представлении мальчика, особенно в 5–6 лет, отец олицетворяет модель мужского поведения, является предметом подражания, идентификации. Мальчик, отождествляя себя с отцом, определяет мужскую идентичность. Бессознательно ребенок ищет выход из столь сложного внутреннего конфликта: с одной стороны, папа – пример для подражания, а, с другой стороны, по словам мамы и бабушки, – это «монстр», которого нельзя подпускать к ребенку. Естественно, мальчик не анализирует эту ситуацию так, как сейчас рассматриваем мы. Если предположить, что этот внутренний конфликт усугубляется еще и, так называемой, «Эдипальной» проблематикой, то становится понятной причина страхов Алеши. (По мнению психоаналитиков, мальчик в возрасте 3–6 лет хочет символически устранить отца и занять его место.) Нормальным разрешением Эдипального комплекса является идентификация с отцом. Иными словами, мальчик может сказать себе: «Когда я вырасту, я буду как папа, и смогу любить такую женщину, как мама». Но, как мы понимаем, в случае Алеши такой способ разрешения внутреннего конфликта не предвиделся. Все свои негативные чувства, направленные на себя, на родителей Алеша вынес вовне, всё самое страшное, чего он мог допустить до осознания, что он сам не мог объяснить для себя и не чувствовал поддержки со стороны взрослых, он выразил в иррациональном страхе неведомых ему грабителей. Грабители для мальчика – это олицетворение чужеродного, чуждого, что может ворваться в личное пространство и нарушить его.

Его беспокоили навязчивые страхи. С недавних пор он был уверен, что ночью в квартиру могут ворваться грабители. Поэтому каждый раз перед сном он проверял исправность дверных замков, в прихожей перед входной дверью он оставлял ведро с водой в надежде, что грабители споткнутся, все услышат грохот и проснутся. Переубедить его, объяснить, что «защита» в виде ведра не имеет смысла, было бесполезно. Алеша настаивал на своем, не

мог уснуть без своих привычных ритуалов. Возможно, ему казалось, что после ухода отца он единственный защитник в семье, и должен охранять дом. И делал это он так, как понимал в свои 6 лет. Мама и бабушка были обеспокоены его странными ритуалами и страхами. Желание «обезопасить» жилище носило уже навязчивый характер.

Страх нападения, проникновения в жилище достаточно распространенный страх у детей. Он связан с чувством незащищенности. Все ритуалы – это неуклюжая попытка защитить себя и своих близких.

Мы уже знаем, что бесполезно говорить ребенку, что не надо бояться. Поэтому стоит сначала разобраться, как он представляет себе самых страшных грабителей. Я предложила Алеше вылепить из пластилина самых страшных грабителей, каких только он себе представляет. Это были черные монстры неопределенной формы.

– Хорошо. Алеша, что ты чувствуешь, когда ты видишь сейчас на столе этих монстров?

Алеша: Я хочу их размазать (ребенку трудно выделить и назвать свое чувство, он его может выразить в желании действовать).

– Ты же можешь это сделать, как ты хочешь их размазать?

Алеша: (с удовольствием раскатывает пластилин, словно тесто) Вот теперь они не страшные, это просто блинчики. (смеется)

– А что теперь хочется сделать с такими «блинчиками»?

Алеша: Есть я их точно не хочу, они черные и невкусные…

– Давай попробуем что-то новое вылепить их этих «блинчиков», мы же можем добавить туда пластилин другого цвета, и получится что-то интересное. Можем у мамы спросить, что бы она вылепила.

(Как правило, на занятиях с детьми дошкольного возраста родители тоже присутствуют и активно включаются в процесс. Это помогает родителям дома по-другому относиться к играм ребенка, иначе воспринимать рисунки, по-новому общаться со своими детьми.)

Мама предложила добавить туда пластилин красного и зеленого цветов. Тогда получится красивый ковер-самолет, на котором летал Старик-Хоттабыч. Алеше эта идея понравилась. Такая трансформация страхов, когда ребенок на символическом уровне видит изменения, и сам может участвовать в таком преобразовании, формируют у ребенка чувство уверенности: он может теперь управлять своим страхом.

– А куда бы ты хотел полететь на этом ковре-самолете?

Алеша: (очень робко) К папе…

– И что бы вы делали с папой?

Алеша: Мы бы с ним гуляли, играли в футбол, потом я бы ему показал все свои новые игрушки.

Безусловно, мама знала, что мальчик тянется к отцу и хочет с ним общаться, но до этого мать не видела связи между страхами ребенка и отношением к отцу. Теперь для нее эта связь стала очевидной, для нее стало понятным, что навязчивый страх грабителей у ее сына – это вытесненное желание быть с отцом, которого не пускают к ребенку. Двери, замки, ведра с водой – символически это все те преграды, которые не дают им встречаться. Мальчик сам боится своих желаний и сам себя «наказывает» за неправильные, с точки зрения, мамы и бабушки желания.

Арт-терапия в данном случае помогла раскрыть внутренние противоречия Алеши, она дала возможность маме увидеть и понять, что происходит с ее сыном на эмоциональном, иррациональном, бессознательном уровне. Но, нужно иметь в виду, что такая работа требует знаний не только в области арт-терапии, требует терпения и внимания, как со стороны психолога, так и родителей. Успех в психологической работе с детьми во многом зависит от мотивации самих родителей, от готовности родителей изменяться, пересматривать свои родительские установки. В данном случае маме стоило огромного труда, внутренних усилий для того, чтобы простить бывшего мужа и позволить ему встречаться с сыном. Мальчику необходимо было чувствовать, что, несмотря на разногласия взрослых, он остается желанным и любимым для обоих родителей, что, уйдя от мамы, сына он не бросил.

Рассмотрим еще одну ситуацию, которая связана с нерешенными проблемами родителей. Ко мне обратилась мама 7-летней девочки, зовут ее Юля. Когда ей еще не было годика, родители развелись. Мама вышла снова замуж, от второго супруга у нее сын. Юля растет в дружной семье, второго супруга мамы называет папой, у нее есть братик, которого она любит. Биологический отец, первый супруг, за все эти годы не проявлял интереса и не хотел видеться с дочкой. Однако, узнав, что семья планирует уехать на длительное время жить за границу, решил проявить свои «отцовские» чувства и не давать согласия на вывоз ребенка. Возможно, это для него являлось единственным способом отомстить бывшей жене. Как поступить в таком случае, стоит ли дочери общаться с биологическим отцом, объяснять ей, что у

нее есть еще один папа, или не надо мучить ребенка и оставить всё, как есть, и никуда не уезжать? Или начинать судебный процесс по лишению биологического отца родительских прав, тогда его согласие уже не потребуется. Но такой процесс может болезненно отразиться на девочке, с ней будут общаться представители органов опеки, Юле надо будет объяснить, что есть другой папа, который не хотел ее видеть. Может, потом, когда девочка вырастет и окрепнет, мама расскажет всё, как есть, но сейчас эта ситуация может травмировать ее хрупкую психику. На такие вопросы вряд ли можно найти однозначные ответы, но помочь маме самой разобраться в своих чувствах, в том, как она себе представляет будущее дочери, можно.

Мы уже много раз говорили, что ребенок не должен становиться средством достижения целей родителей, он не может выступать в роли предмета манипулирования со стороны родителей, но, как показывает практика, таких случаев много. В подобных ситуациях желательно, чтобы более мудрый родитель был готов чем-то пожертвовать ради своего ребенка.

Для мамы Юли на одной чаше весов лежало материальное благополучие их семьи, возможность высокооплачиваемой работы за границей, а на другой – психологическое, эмоциональное благополучие дочери. Это серьезный выбор, и надо сказать, что, обсудив на семейном совете, они решили, что здоровье дочери важнее. Как известно, психолог не дает советов, он не имеет права принимать решения за других, но с помощью психолога мама Юли смогла более точно сформулировать свои жизненные ценности и приоритеты, понять, что для нее значимо, важно, а что нет. Это один из тех случаев, когда достаточно нескольких консультаций с родителями, чтобы не тревожить ребенка. На одном из занятий мама сочинила сказку, в которой метафорически выразила свое отношение к происходящему, к своей дочке.

«Сказка о зайцах»

(почти как Песня о зайцах из фильма «Бриллиантовая рука»)

Жила-была дружная семья зайчишек, они всё любили делать вместе. Им было весело жить в лесу, но однажды к ним подполз мудрый уж и сказал, что жизнь у озера лучше и интереснее, чем в лесу. У озера растет много вкусных сочных растений, а здесь в лесу долго не прокормиться. Зайчишки засобирались в дорогу, как вдруг появился леший, который заявил, что оказывается все, кто уходит из леса, должны платить ему дань, так как они столько лет жили в его владениях. «А не дадите дань – заберу вашу дочку-зайчишку, и будет она в моем лесном домике жить», – сурово произнес леший. Все поняли, что он не шутит. Раньше о нем никто не слышал, а

теперь вдруг он решил проявить себя, чтобы все его в лесу боялись и считались с ним. Что делать, как поступить, конечно, родители не хотели оставлять злому лешему свою девочку, но жить в лесу с таким чудищем дальше было еще страшнее.

Это было начало ее историй, где герои оказались в тупике. Сочинение второй части было терапевтической частью нашей работы. Интересно, что мама из множества вариантов соотнесла свою ситуацию с жизнью достаточно пугливых зверей.

– Если бы в такой ситуации оказалась бы ваша противоположность, другая женщина, которая являлась полностью вашим антиподом, то с каким животным вы бы ее сравнили?

Мама: Ну, это была бы пантера. Такая черная, гибкая, с хитрыми глазами.

– Давайте представим, как бы такая черная пантера действовала в подобной ситуации.

Мама: Это, конечно, забавно. Не знаю… Она бы, наверное, так себя бы вела, что к ней никто бы не подошел. Да, она настолько уверена в себе, что ей не надо никому ничего объяснять…

И дальше мама Юли произнесла очень важные для себя, для переоценки ситуации слова: «Почему я должна кому-то что-то объяснять, да еще и оправдываться как какая-то зайчиха?! Я же ведь знаю, что нужно моему ребенку сейчас». Эти слова помогли ей самой сделать выбор.

Мы уже говорили о таком приеме в психотерапии – работа с полярностями или противоположностями. В каждом из нас есть и сила, и слабость, уверенность и неуверенность, зависимость и независимость. В определенных случаях мы помним только о том, что мы слабые, неуверенные и зависимые существа. Мы отвергаем наши сильные стороны, мы боимся себе признаться, что на самом деле у нас достаточно ресурсов, чтобы справиться с проблемной ситуацией. Милтон Эриксон считал, что, приходя к психологу, вместе со своей проблемой человек приносит и ее решение. Задача психолога не подсказать решение, а создать условия для поиска этого решения, для выхода из тупика. Если у клиента замечательное чувство юмора и самоирония, с которой он описывает свою ситуацию, то, возможно, это и есть его ресурс.

Подводя итоги, можно выделить основные причины эмоционального неблагополучия детей при напряженной обстановке в семье:

• Дети болезненно переживают любые ссоры родителей. Не стоит считать, что они маленькие и ничего не понимают. Ребенок

эмоционально сопереживает родителям.

• Будучи беспомощным в таких ситуациях, ребенок ищет способы компенсации: старается привлечь к себе внимание, переключить взрослых от их проблем к своим.

• В результате таких семейных сцен ребенок может испытывать чувство вины, стыда, покинутости, отвержения.

• Внешний конфликт родителей, родственников чаще всего приводит к внутреннему конфликту ребенка. Он пытается освободиться от чувства вины с помощью неадекватных форм психологической защиты (уход в болезнь, страхи, манипулирование взрослыми).

• Чувствуя, что его используют в своей взрослой «игре», ребенок также манипулирует родителями.

Практикум

Упражнение 1. «Фотоальбом настроений» (для младших школьников).

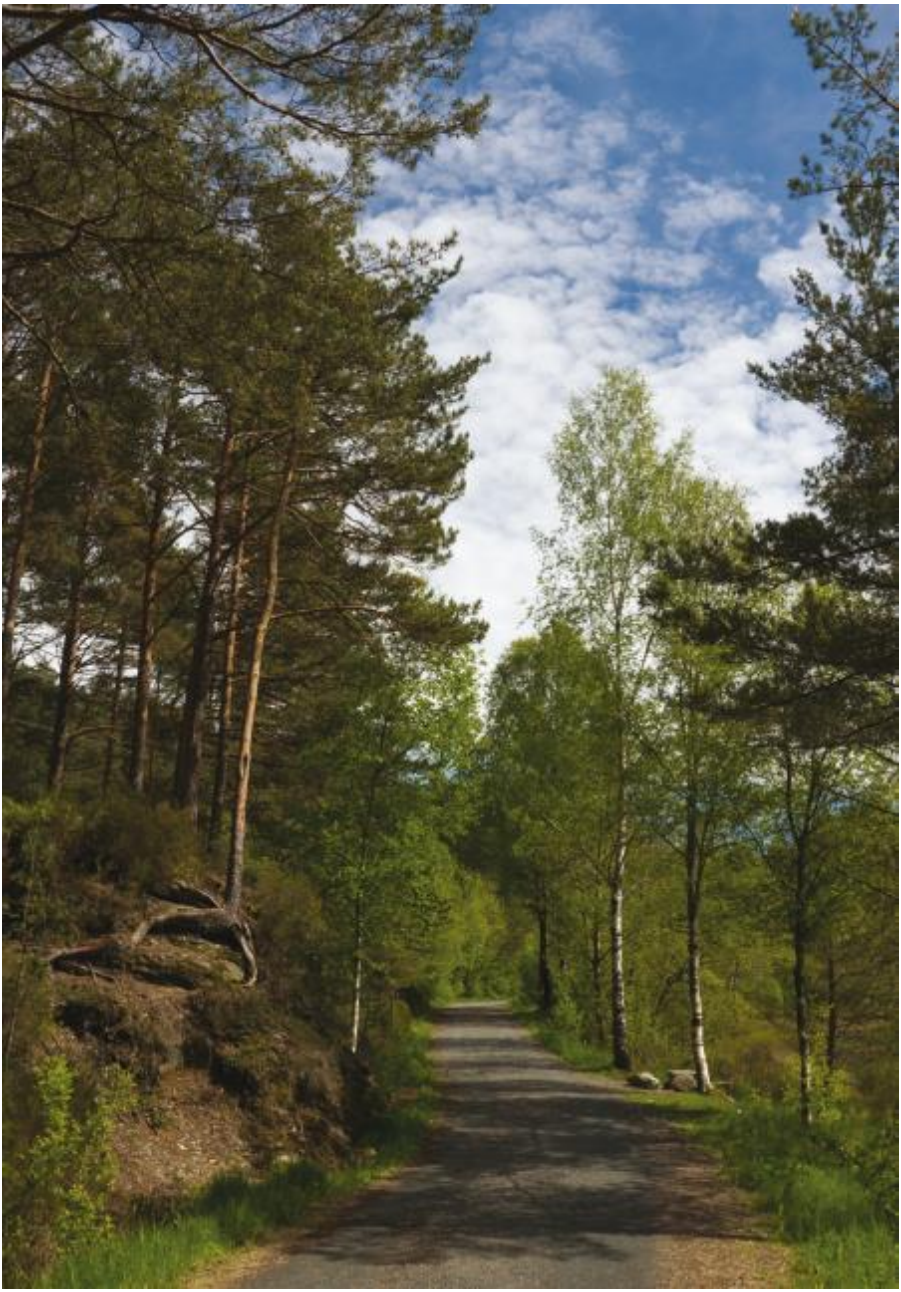
Цель: с помощью фотографий выразить свое настроение.

Материалы: фотоаппарат и карточки, на которых написаны различные варианты настроения.

Карточки: радостное настроение, грустное настроение, тоскливое, скучающее и т. д.

На прогулке вместе с ребенком фотографируйте состояние природы, которое, на ваш взгляд, выражает определенное настроение.

Дома, разглядывая сделанные фотографии, соотнесите с карточками, выражающими настроение. Постарайтесь угадать настроение друг друга на каждой фотографии (см. фотографии 1–8).



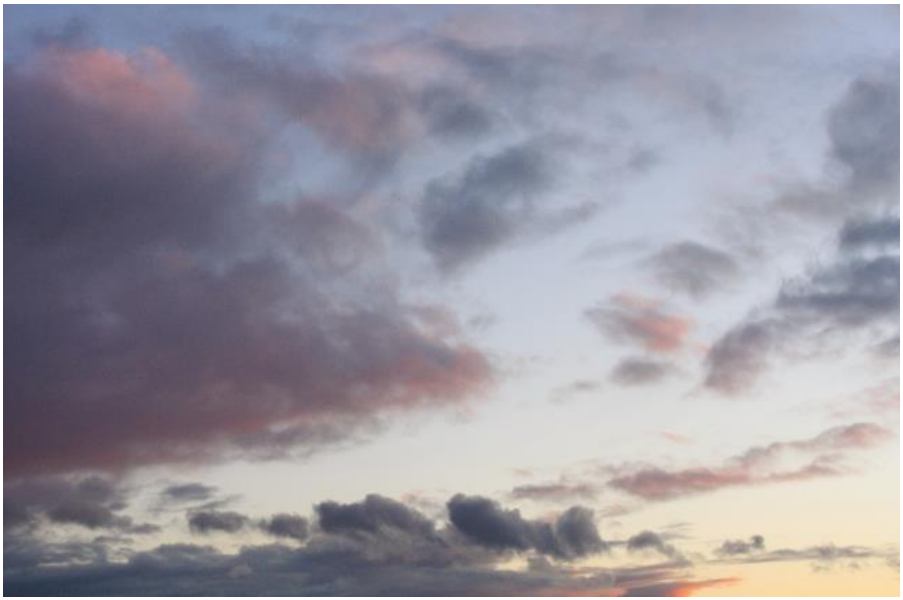
Фотография 1

Фотография 2

Фотография 3

Фотография 4

Фотография 5



Фотография 6

Фотография 7

Фотография 8

Упражнение 2. «Я могу быть разным» (с 6-ти летнего возраста).

Цель: увидеть различные стороны своей личности, принять себя.

Материалы: фотоаппарат.

Фотографируйте своего ребенка в различные моменты его жизни. Обычно, мы фотографируем ребенка на отдыхе, в день его рождения и т. п. Здесь же речь идет об обычном, будничном дне жизни ребенка, когда он даже не обращает внимания, что его фотографируют.

Когда вы будете вместе рассматривать эти фотографии (см. фотографии 9–20), обратите внимание ребенка на то, как в течение небольшого отрезка времени меняется его настроение, эмоциональное состояние. Благодаря такой рефлексии (возможности взглянуть на себя со стороны, проанализировать свои чувства и поведение), ребенок учится принимать себя в различных состояниях.

Фотография 9

Фотография 10

Фотография 11

Фотография 12

Фотография 13

Фотография 14

Фотография 15

Фотография 16

Фотография 17

Фотография 18

Фотография 19

Фотография 20

Упражнение 3. «Я узнал новое о себе» (начиная с подросткового возраста).

Цель: расширить представление о себе, обогатить свой опыт.

Материалы: бумага, ручка.

Предложите подростку описать или рассказать интересные события его жизни за определенный период, например, за прошедший месяц, или прошлую неделю. После этого он должен

продолжить предложения, которые начинаются со слов:

• Я узнал, что я … (*могу обижаться по пустякам*).

• В этой истории я проявил такое качество, как … (*обидчивость*).

• Для благополучного решения проблемы мне не хватило … (*терпения*).

• Я могу развивать такое качество, как … (*терпение*).

• Я хочу научиться отстаивать свою точку зрения, но при этом … (*принимать во внимание мнение другого человека*).

Это может быть как негативная, так и позитивная история. Главное, чтобы ребенок мог описать с помощью незаконченных предложений свой новый опыт, новое представление о себе, мог раскрыть в себе те качества, которые пока для него были скрыты. Теперь он может задуматься, как он может развивать эти качества.

Допустим, подросток рассказал историю о том, как он поссорился со своим приятелем. В скобках представлены возможные варианты продолжения этих предложений. Обычно, дети склонны винить приятеля и искать причины ссоры в ком-то другом, а не в себе. Подобного рода самоанализ способствует новому восприятию. Рассматривая различные жизненные ситуации в таком ракурсе, подросток учится брать ответственность за свои поступки.

Упражнение 4. «Пульт управления эмоциями» (с 6-ти летнего возраста).

Цель: показать инструмент, с помощью которого ребенок может научиться управлять своими эмоциями.

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Предложите ребенку нарисовать пульт, с помощью которого ему будет легко управлять. Это может быть пульт, похожий на пульт телевизора, а может, это будет напоминать пульт управления полетами звездолетов из фантастических фильмов. Пусть ребенок проявит свою фантазию и изобретательность.

После того, как он изобразил свой пульт, обсудите, для чего предназначены различные кнопки на нем. Далее можно рассмотреть такой вариант игры, где каждая кнопка обозначает определенную эмоцию. Нажимая ее в своем воображении, мы можем усиливать или уменьшать эмоциональные проявления, так же, как мы убавляем или прибавляем звук на телевизионных пультах. Поиграйте вместе в игру, где вы угадывайте эмоции друг друга и степень выражения этих эмоций по 10-балльной шкале.

Например, ребенок изображает бурную радость. Вы говорите, что на его пульте кнопка «радость» остановилась на 10, далее он может показать, как радость проявляется на уровне 9, 8, 7 и т. д. Проигрывая таким образом различные эмоциональные состояния, ребенок учится соотносить степень их выраженности в соответствии с ситуацией. Этот воображаемый пульт поможет ему в реальности, а не только в игре, найти разумный баланс между чувствами и способом их выражения, научит различать, где яркое проявление эмоций уместно, а где нет.

Упражнение 5. «Шаги навстречу».

Цель: помочь осознать свои чувства и соотносить их с чувствами других людей.

Материалы: таймер (или часы с секундной стрелкой).

Каждый «шаг» делается в течение 1,5 минут. По окончании упражнения обсуждается, что в большей степени заинтересовало, удивило, понравилось.

В игровой форме предложите ребенку следующие шаги:

Первый шаг: Я сейчас осознаю-чувствую, а ты…

Этот шаг направлен на осознание своих внутренних ощущений. Они помогают ребенку прислушиваться к себе, к своим внутренним ощущениям.

Например: «Сейчас я осознаю-чувствую, как я дышу». Обратите внимание на то, как вы дышите: вдох – выдох.

Постарайтесь дышать в унисон, ускорить дыхание, замедлить дыхание.

Второй шаг: Я сейчас вижу…

«Сейчас я осознаю то, что вижу перед собой». Опишите, что видите вы, что видит ребенок. Этот шаг интересен тем, что, несмотря на то, что мы смотрим, например, на один и тот же предмет, но каждый обращает внимание на разные детали.

Упражнение показывает, что фокусировка внимания на отдельных моментах меняется в зависимости от наших установок.

Третий шаг: Я сейчас слышу…

Молча, прислушайтесь к звукам, которые вас окружают в данный момент.

Наверняка вы часто сталкивались с такой ситуацией: вы разговариваете с кем-то в кафе, и этот разговор полностью поглощает вас. При этом вы не слышите, какая музыка звучит в зале, вы не слышите шум машин на улице, разговор приятелей за соседним столиком.

Это упражнение иллюстрирует, как мы можем концентрировать свое внимание и переключать внимание, слушать и слышать то, что нам говорят.

Опишите свой опыт после упражнения, поделитесь своими впечатлениями. Проанализируйте, какие эмоции вы испытывали при выполнении различных «шагов» в данном упражнении.

Упражнение 6. Образ семьи «здесь и сейчас».

Цель: увидеть, как мы взаимодействуем в семье.

Материалы: бумага, фломастеры, цветные карандаши.

На листе бумаги все члены семьи изображают символически свое состояние в данный момент. После того, как все выразили себя символически, обсудите, что хотелось бы изменить на этом совместном рисунке. Какие чувства сейчас вызывает это изображение, есть что-то, что раздражает? Проецируя свои эмоции на рисунке, мы можем выразить без слов то, что нас беспокоит, настораживает в отношениях. Рисунок может проиллюстрировать взаимоотношения, кто какое место занимает в семье, какова дистанция между членами семьи, как реагируют на нарушение личностных границ, как проявляется забота друг о друге. Изменения, которые участники вносят в рисунок, показывают вектор реальных изменений (например, как на рисунке 20).

Рисунок 20

Часть 4
Развиваемся: развиваем себя и своего ребенка

«Учатся у тех, кого любят.»

И. Гёте

4.1. Этапы развития личности

В психологии существует множество периодизаций развития личности. Если мы понимаем основные закономерности развития, мы можем учитывать их в процессе воспитания. Эрик Эриксон – представитель неофрейдисткого направления в психологии – предложил наиболее полную периодизацию развития личности. Он считал, что развитие происходит на протяжении всей жизни человека. Процесс развития личности, по мнению Э.Эриксона, можно разделить на восемь психосоциальных стадий. Переход от одной стадии к другой происходит через возрастной кризис. Каждый психосоциальный кризис содержит как позитивный, так и негативные компоненты. Развиваясь, человек проходит через эти кризисы. Возрастные кризисы характеризуются определенными психологическими конфликтами. То, насколько успешно человек может разрешить такой возрастной конфликт, определяет в дальнейшем успешность перехода на новую стадию развития. Рассмотрим более подробно эти стадии развития. Э.Эриксон приводит приблизительные возрастные рамки каждого из этапов, безусловно, в каждом конкретном случае есть индивидуальные возрастные особенности.

1. *Младенчество* (от рождения до 1 года). В течение первого года жизни, с точки зрения Э.Эриксона, формируется фундамент развития психологически здоровой личности – базовое доверие к миру. Младенец, которому взрослые, в первую очередь, мать дают это чувство стабильности, уверенности в дальнейшем не испытывает серьезных проблем, связанных с взаимоотношениями с другими людьми, с окружающим миром в целом. Материнская забота и внимание к нуждам ребенка создают у младенца ощущение «внутренней определенности». Ребенок воспринимает мир как безопасное место, а людей как надежных. Э.Эриксон указывает, что чувство доверия не зависит от количества пищи или комфорта жилища, где живет ребенок. Главным здесь является эмоциональный контакт матери и малыша. Если сами родители уверены в себе, спокойны, то они транслируют своему ребенку те же чувства. Дети, у которых сформировано чувство доверия легче переносят временное расставание с родителями (например, при поступлении в детский сад). Процесс сепарации (отделения) от матери не воспринимается столь болезненно. В случае недостаточной сформированности или несформированности этого чувства у ребенка развивается базовое недоверие, которое может негативно сказаться в его дальнейшем будущем.

2. *Раннее детство* (от 1 года до 3 лет). На этой стадии закладываются основы автономии и самоконтроля. Ребенок уже не в полной мере зависит от заботящихся взрослых. Ребенок в этом возрасте активно исследует мир вокруг себя. Если родители помогают ребенку чувствовать себя хоть чуточку независимым, дают ему определенную степень свободы, поддерживают его в желании что-то сделать самостоятельно («Я сам»), тогда ребенок чувствует, что он способен на многое. При негативном разрешении возрастного кризиса формируются, а это, как правило, связано с гиперопекой родителей, с повышенной тревожностью со стороны родителей, у ребенка развиваются такие чувства, как стыд перед другими и сомнения в своих способностях.

3. *Возраст игры* (от 3 до 6 лет). На этой стадии развития личности происходит конфликт между инициативой и виной. Ребенок, с одной стороны, стремится проявлять инициативу, самостоятельность. В этом возрасте в игре ребенок проявляет свое творческое начало. Дети учатся ставить цели и достигать их. Инициатива способствует развитию таких качеств личности, как ответственность, умение довести дело до конца. Лишая ребенка самостоятельности, не позволяя детям совершать свой выбор даже в мелочах (например, что он будет есть, в какую игру будет играть), родители могут вызвать у ребенка чувство вины. Ребенок чувствует свою покинутость и никчемность.

4. *Школьный возраст* (от 6 до 12 лет). Этот этап характеризуется активным включением ребенка в новую, более взрослую жизнь. В школе ребенок включается в сложные отношения, растет уровень требований к ребенку. Растут и способности ребенка, развивается логическое мышление, умение контролировать свои действия, следовать правилам. На этой стадии, согласно Э.Эриксону, развивается чувство трудолюбия. Ребенок определяет себя так: «Я – то, чему я научился». В противоположность трудолюбию при неправильном воспитании может формироваться чувство неполноценности или некомпетентности. Это возникает тогда, когда ребенок сомневается в своих способностях или в статусе среди сверстников. На этом этапе очень важна поддержка со стороны взрослых, вера родителей в сильные стороны своего ребенка, несмотря даже на временные неудачи в школе.

5. *Юность* (от 12–13 до 19–20 лет). Дети в этот возрастной период продолжают учиться в школе, поступают в высшие учебные заведения или находят работу. Но главным психологическим приобретением на этом возрастном этапе развития является эго-идентичность. Иными словами, это возраст

развития самосознания и самоопределения. Подросток в этом возрасте ищет себя, ищет свою идентичность. К 18–20 годам молодой человек или девушка способны сохранять внутреннюю тождественность (чувство «Я – это Я») и целостность своей личности. В случае несформированности этого чувства проявляется смешение ролей или расплывчатая идентичность. Подросток или юноша не может определить себя, свои принципы, ценности, идеалы, цели. Он следует за ложными авторитетами, не в состоянии соотносить свои взгляды с мнением других людей. Отсюда – нет четкого осознания своих социальных ролей – студента, сына, ученика, участника группы. От взрослых во многом зависит, как ребенок будет определять себя, как будет воспринимать перспективы своего развития, на что он будет опираться в своем дальнейшем развитии. Сформированная эго-идентичность – это готовность перейти на следующую ступень развития – в период психологической зрелости.

Психологическая зрелость характеризуется, прежде всего, понимаем того, кто я и кем хочу быть. Следующими признаками психологической зрелости являются: сформированная система ценностей, способность принимать самостоятельные решения, ответственность, видение своих целей.

6. *Ранняя зрелость* (20–25 лет). По мнению Э.Эриксона, это возраст построения близких отношений, отношений, основанных на любви и взаимопонимании. На этой стадии формируется такое качество, как интимность. Э.Эриксон трактует интимность как способность «слить воедино вашу идентичность с идентичностью другого человека без опасения, что вы теряете нечто в себе».

7. *Средняя зрелость* (от 26 до 64 лет). Это самый длинный период в жизни человека, на этом этапе мы чаще всего становимся родителями, берем на себя ответственность за воспитание детей и внуков. Продуктивность – это самая важная составляющая этого этапа. Чувство самореализации, наполненность жизни, забота о близких, интерес к окружающим – это то, что делает жизнь взрослых продуктивной. Воспитание детей, общение с друзьями и близкими, работа, профессиональное развитие помогают раскрыть внутренний потенциал личности в полной мере. На этом этапе проявляется кризис середины жизни. Если продуктивная деятельность преобладает, то развивается положительное качество данной стадии – забота. В противном случае – безразличие, апатия и, как следствие, инертность.

8. *Поздняя зрелость* (от 64 лет до смерти). Это период, когда люди подводят итоги. В случае если, оглядываясь на свою жизнь, человек может сказать, что он доволен, то, по мнению

Э.Эриксона, этот процесс можно назвать интеграцией. Другой полюс характеризуется чувством неудовлетворенности, нереализованности.

Мы видим, что человек развивается на протяжении всей своей жизни. Каждый этап нашего жизненного пути создает новые смыслы, формирует новые умения. Наше развитие ступенчато, переход к каждой новой ступеньке – вызов для нас, для того, чтобы успешно перейти на следующую ступень, мы должны в полной мере решить задачи предыдущего этапа. Благополучный выход из кризиса роста – максимальная реализация возможностей, которые нам предоставлены на каждом этапе. Психологическая зрелость родительской позиции во многом влияет на благополучный рост и развитие ребенка. Родители на каждом этапе создают условия для формирования необходимых качеств, способствующих переходу на новую ступень развития ребенка. Так, например, без базового доверия к миру, ребенку сложно будет проявлять самостоятельность и решительность в будущем. А без этих качеств нам всем трудно выстраивать свои личностные границы, определять свои ценности и следовать собственным принципам, а не ложным, убеждениям и стереотипам. Для нас, взрослых, есть прекрасная возможность – расти вместе со своими детьми, открывая новые грани своей личности и личности ребенка.

4.2. Во что мы играем: игровая психотерапия в повседневной жизни

В отечественной психологии игре, игровой деятельности как одной из важнейших форм деятельности человека, посвящено много исследований. Л.С.Выготский, Д.Б.Эльконин подчеркивали, что игра – необходимый этап в становлении личности и способствует её развитию. В игре ребенок повторяет всё то, что для него интересно, что производит наиболее сильное впечатление. По определению Д.Б.Эльконина (автора книги «Психология игры»), игра – «это такая деятельность, в которой воссоздаются социальные отношения между людьми вне условий непосредственной утилитарной деятельности». Играя, ребенок развивает социальные навыки, учится взаимодействовать, учится придерживаться правил и требований роли. Можно выделить несколько этапов развития игровой деятельности:

• *Предметно-манипулятивная игра* (с 2 лет до 4 лет) – дети на этом этапе играют рядом, но не вместе, это, скорее, манипулирование с предметами (складывание кубиков, пирамидок и т. д.) и освоение функций человека, их социальных ролей в обществе (мама, врач, продавец, воспитатель и др.) Эта форма игры развивает мелкую моторику ребенка, восприятие, память, мышление, речь.

• *Сюжетно-ролевая игра* (с 3,5 до 5 лет) – это игра, где каждый участник включен в общую игру, где у каждого есть своя роль. Но нет пока четких правил. На этом этапе развития игровой деятельности ребенка в игре появляются предметы-заместители, для ребенка не так важна похожесть этого заместителя на реальный предмет. Например, для того, чтобы причесать волосы кукле достаточно представить, что карандаш, который находится под рукой, будет расческой. В сюжетах игр появляются новые темы. Это известные детские игры «Дочки-матери», «Магазин», «Поликлиника». Как правило, в этих играх, дети копируют то, что видят в мире взрослых. Сюжетно-ролевая игра развивает символическую функцию мышления, в ней формируется переход от конкретного к образному мышлению. У ребенка развиваются навыки общения.

• *Сюжетно-ролевая игра по правилам* (с 5 до 7 лет). В этот период главным новообразованием в игре является способность соблюдения правил, то есть взятых на себя обязательств в игре. Ребенок испытывает удовлетворение и радость, что справился с ролью и выполнил правила игры. Такое поведение в игре является

основой саморегуляции и умения контролировать свое поведение. В игровой форме ребенок легче принимает ответственность за свое поведение, развивает волевое, произвольное поведение.

• *Игра-драматизация* также развивается в старшем дошкольном возрасте и может продолжаться в начальной школе. В такой игре изображаются сказочные герои, являющиеся носителями типов поведения. Поскольку дети соотносят себя с определенными героями, возможны конфликты по поводу выбора роли. На этом этапе оттачиваются коммуникативные навыки, умение договариваться, сотрудничать. Дети проявляют творческое отношение к своей роли и сюжету в целом, импровизируя на тему, внося свои собственные реплики и интонации.

Игровая деятельность развивает эмоционально-волевую сферу личности. Ребенок в игре проигрывает свои чувства, он выносит их на поверхность. Это помогает ему достичь эмоциональной устойчивости. Игра как вид деятельности тесно связана с искусством, в игре так же, как и в драматическом искусстве есть роли, игровые действия носят обобщенный характер. В игре так же, как и в искусстве есть своя символика, где реальные предметы и обстоятельства могут быть заменены игровыми, символическими заместителями. Благодаря игре ребенок приобщается к миру взрослых, развивает абстрактное мышление, учится выражать свои чувства. Часто мы можем видеть, как ребенок в игре воспроизводит и многократно проигрывает травмирующую ситуацию. Такая игра помогает ему справиться с негативными явлениями, она помогает адаптироваться и эмоционально «отпустить» болезненные переживания. Поэтому мы можем говорить о терапевтическом эффекте игры как таковой, о ее благотворном влиянии на психику ребенка.

Игровая психотерапия – один из видов арт-терапии, в которую ребенок вовлекается с интересом и с удовольствием. Для ребенка игра – естественный процесс. Надо сказать, что многие дети спонтанно применяют игру в психотерапевтических целях.

Вспоминается забавный случай. Родители мальчика 2,2 лет очень переживали по поводу того, что их сын никак не может «подружиться» с горшком. В замечательных современных подгузниках ему было так комфортно, что усложнять свою жизнь ребенок никак не хотел. Поскольку скоро ему предстояло пойти в садик, надо было как-то решить этот вопрос. Родители, бабушки и

дедушка разъясняли, демонстрировали, как следует пользоваться горшком. Ребенок наблюдал, кивал в знак понимания, но продолжал делать так, как было удобно ему. Чем более рьяно взрослые пытались решить этот вопрос, тем больше было у него капризов, связанных с приучением к туалету. Конечно, родители затянули эту проблему, раньше их всё устраивало, а теперь надо срочно менять привычки. Но что было удивительно: мальчик ***в игре*** *повторял те действия, которые ждали от него. Все его игрушечные медведи, собачки, кошки делали то, что необходимо. Имитируя в игре этот нехитрый процесс, мальчик словно давал понять родителям, что он знает, как надо поступать в таких случаях. Как только взрослые оставили его в покое, перестали на это обращать столь пристальное внимание, мальчик перестал сопротивляться.*

Игровая психотерапия может рассматриваться в следующих аспектах:

• как диагностический прием, в игре ребенок нам сам подсказывает, что его беспокоит, тревожит, и как он пытается решить проблемную ситуацию,

• в виде «охранительного торможения», то есть для успокоения и отвлечения от негативных переживаний,

• как метод погружения в психотравмирующую ситуацию, но в безопасной среде и с возможностью изменить свое отношение к этой ситуации.

Л.С.Выготский указывает на следующие особенности игровой деятельности:

1. Игра возникает, когда появляются нереализуемые немедленно тенденции и вместе с тем сохраняется характерная для раннего детства тенденция к немедленной реализации желаний. Сущность игры заключается в том, что она есть исполнение желаний, но не единичных, а обобщенных аффектов. Эти обобщенные аффекты могут ребенком не осознаваться. Их основным содержанием является система отношений со взрослыми.

2. Центральным и характерным для игровой деятельности является создание «мнимой» ситуации, заключающейся в принятии ребенком на себя роли взрослого, и осуществление ее в создаваемой самим ребенком игровой обстановке. Для «мнимой» ситуации характерен перенос значений с одного предмета на другой и действия, воссоздающие в обобщенной и сокращенной форме реальные действия в принятой ребенком роли взрослого. Это становится возможным на основе расхождения видимого и

смыслового поля, появляющегося в дошкольном возрасте.

3. Всякая игра с «мнимой» ситуацией есть вместе с тем игра с правилами, и всякая игра с правилами есть игра с «мнимой» ситуацией. Правила в игре есть правила ребенка для самого себя, правила внутреннего самоограничения и самоопределения.

4. В игре ребенок оперирует значениями, оторванными от вещей, но опираясь на реальные действия. Главное генетическое противоречие игры заключается в том, что в ней возникает движение в смысловом поле, но способ движения остается как во внешнем действии. В игре все внутренние процессы даны во внешнем действии.

5. Игра непрерывно создает такие ситуации, которые требуют от ребенка действий не по непосредственному импульсу, а по линии наибольшего сопротивления. Специфическое удовольствие игры связано с преодолением непосредственное побуждений, с подчинением правилу, заключенному в роли.

6. Игра является хотя и не преобладающим, но ведущим типом деятельности в дошкольном возрасте. Игра содержит в себе все тенденции развития; она источник развития и создает зоны ближайшего развития; за игрой стоят изменения потребностей и изменения сознания общего характера. (Цитата по Д.Б.Эльконин «Психология игры».)

Зачастую для некоторых взрослых, детская игра – это пустое времяпрепровождение. По их мнению, лучше потратить это время с пользой, например, если уж играть, то хотя бы в шахматы.

Ко мне обратилась мама 6-летнего Васи. Мальчик воспитывался дома, в садик не ходил, так как мама не работала. Вася поздний ребенок: маме 43 года, папе – 47 лет. Это единственный, желанный ребенок. Он – надежда родителей, конечно, они много уделяют ему внимания и очень хотят, чтобы он был интеллектуально развитым. Естественно, Вася уже читает и умеет писать, знает много стихов. Он читает каждый день статьи из энциклопедий и знает много фактов из биографий известных ученых. Ему интересны и физика, и биология, и история. Ему запрещается играть в компьютерные игры, компьютер в семье рассматривается только как средство для получения полезной информации. Еще он ходит на занятия в шахматную школу. Мама собственно по этому поводу и пришла к психологу. Вася в последнее время стал хуже заниматься в шахматной школе, не хочет решать шахматные задачи, стал раздражительным, рассеянным. Мама была обеспокоена тем, что через несколько месяцев Вася должен пойти в первый класс, но сможет ли он там

справляться со школьными требованиями?

Безусловно, Вася интеллектуально готов к школе. Но помимо интеллектуального уровня, есть еще эмоциональный и социальный уровни готовности. Вася практически не общается со сверстниками (в шахматной школе в основном он общается со старшими учениками и преподавателями); он не играет в обычные мальчишеские игры. Родители с ним общаются так, как они умеют, то есть по-взрослому. Это, безусловно, неплохо. Они мотивируют такой подход тем, чтобы их сын рос ответственным и целеустремленным и занимался тем, что имеет, с их точки зрения, смысл. Детские игры – это пустое занятие. Стоило огромных усилий, чтобы родители пересмотрели свои взгляды и согласились, что через игру ребенок познает окружающий мир. А процесс познания – очень важный и серьезный процесс. Раздражительность и рассеянность Васи в данном случае объяснима: он не мог сопротивляться и не соглашаться с родителями, он просто эмоционально отключался, когда требования родителей были для него непосильными. Поскольку Василий серьезный мальчик, было уместно задать в беседе с ним такой вопрос:

– Когда ты вырастешь, и сам станешь папой, как ты будешь воспитывать своего 6-летнего сына?

Василий: Я ему буду всё объяснять, говорить, что надо делать, а что не надо.

– Хорошо, а если он не во всём тебя будет слушать? Как лучше поступить, как объяснять, чтобы было понятно?

Василий: (задумчиво) Не знаю, просто надо, значит надо так делать. Взрослые лучше знают, потому что они уже живут много лет, а я – всего 6 лет.

– Да, ты прав, взрослые во многих вопросах более опытные, чем дети. Но дети, если не всегда понимают, для чего им надо именно так поступать, начинают плохо себя вести, сопротивляются… Что тогда?

Василий: Тогда можно лишить прогулки.

– А если не лишая ничего?

Василий: Можно привести пример, что мальчик не слушался родителей и попал в беду.

– Давай представим такую ситуацию с помощью этих кукол.

(В кабинете для дошкольников и младших школьников есть куклы для разыгрывания представления как в кукольном театре.) Ребенку предоставляется выбор, он сам выбирает ту куклу, от лица которой он будет говорить. Надев ее на руку, он берет на себя ее роль. В данном случае Вася выбрал куклу Петрушки. Роль мамы непослушного мальчика Петрушки соответственно досталась мне.

Кукла, изображающую маму, была одета на мою руку. Из реальной ситуации мы переместились в игровой, воображаемый план. Мама Васи была единственным зрителем этого импровизированного спектакля. Моя кукла теперь могла говорить всё то, что обычно слышит Вася на самом деле, только в несколько гротескной форме. А Вася мог ответить своей воображаемой «маме» всё, что хотел, ведь теперь у него не было психологического барьера и страха огорчить родителей. Он произносил то, чего бы сам никогда не сказал бы маме, но Петрушка – он ведь плут и хулиган, ему можно. Примеряя роль другого, воображая себя другим, ребенок расширяет свое собственное представление о себе, он понимает, что он может быть разным, что для того, чтобы быть послушным не обязательно полностью забывать о своих желаниях, потребностях и чувствах.

Наши занятия по игровой психотерапии помогли маме ослабить свои родительские стандарты, а Васе стать спокойным и уравновешенным. Игра занимает свое заслуженное место в жизни Васи, в игре он может быть более непосредственным, спонтанным, он научился выражать свои эмоции, стал больше общаться со сверстниками.

По окончании наших встреч мама Васи произнесла фразу, о которой я потом часто говорю другим родителям:

– Получается, что вместо того, чтобы растить веселого, счастливого ребенка, я хотела, чтобы он ***был биороботом****, чтобы он всё делал так, как нам нравится. Я вообще не знала, что на самом деле нужно ему. Через игру он мне рассказывает, что его волнует.*

В данном случае игровая психотерапия показала матери, как лучше в дальнейшем общаться с сыном.

Основными задачами **игровой психотерапии** являются:

• изменение представлений о себе и своих возможностях,

• расширение ролевого диапазона и, как следствие, освоение новых форм поведения,

• социальная адаптация,

• возможность преодоления негативных последствий психотравмирующих ситуаций.

Вряд ли мы задумываемся над тем, что, например, такие игры, как «жмурки», «прятки» могут рассматриваться как профилактика детских неврозов, или что эти игры могут быть хорошим методом по преодолению страхов темноты, замкнутого пространства. Подобные игры хорошо моделируют реальные ситуации, вызывающие страх у ребенка. Будучи вовлеченным в

игру, в игровом азарте, страх уходит на второй план, ребенок больше думает о том, как выиграть, а не том, чтобы не бояться.

В игровой психотерапии часто используется такая техника как «замена ролей». Это обмен ролями между двумя участниками, например, в роли взрослого (одного из родителей, учителя, воспитателя) выступает ребенок, а взрослый в этой игре берет на себя роль ребенка. В отличие от предыдущего случая в этом приеме не используются куклы. Кукла выступает посредником в выражении чувств, она принимает на себя все качества и проблемы участников диалога, кукла, таким образом, смягчает психологические удары, создает буферную зону для восприятия ребенком своих трудностей. Когда мы используем технику замены ролей, ребенок и взрослый взаимодействуют непосредственно, напрямую. Это дает им возможность сразу актуализировать конфликт интересов, взглядов, ценностей и искать пути разумного компромисса.

Еще одним вариантом игровой психотерапии является разыгрывание сюжета. Рассматриваемый сюжет должен напоминать реальную историю, которую переживает ребенок. Например, если девочка чувствует себя изгоем в семье, близким будет сюжет сказки «Золушка», для непослушного и капризного мальчика можно взять сюжеты сказок «Праздник непослушания» или «Сказка про Нехочуху». Как правило, такие инсценировки проводятся в рамках групповой психотерапии. Участникам группы предлагаются роли из рассматриваемых сказок, обсуждается то, как они себя должны вести в соответствии с ролью. Тот, на кого направлено это действие, выступает в роли режиссера, он может вносить изменения в игру «актеров». Таким образом, у ребенка, испытывающего трудности, возникает уникальная возможность, во-первых, увидеть себя и свою ситуацию как бы со стороны, и, во-вторых, внести те изменения, которые он хотел бы с сюжет и в действие. Будучи активно вовлеченным в такой творческий процесс, ребенок сам понимает, как следует себя вести в различных ситуациях, видит свои ошибки и сам может их исправлять в ходе игры.

В психотерапии существует **метод психодрамы**, предложенный Якобом Леви Морено после первой мировой войны. Сначала метод получил название «спонтанный театр». Этот метод получил распространение и сейчас активно развивается и предлагается для решения многих проблем взрослых. Но надо сказать, что идея применять игровые методики пришла в голову Я.Морено, когда он наблюдал за тем, как дети в играх воплощают свои фантазии. Я.Морено считал, что реализуя свое творческое «Я» в «театре жизни», человек обретает

внутреннюю гармонию и целостность. Известен случай, как одна актриса рассказала Якобу Морено о своих конфликтах с женихом. Морено предложил поставить историю актрисы на сцене. Как выяснилось, такое проигрывание на сцене реальной ситуации помогло актрисе понять причину своих конфликтов и иначе общаться со своим женихом. В дальнейшем Морено разрабатывал метод психодрамы в любительском представлении. Он исходил из того, что каждый человек несет определенные роли в различные моменты своей жизни. Мать, отец, ребенок, руководитель, подчиненный, ученик и учитель – это тоже наши роли, которые мы выполняем в жизни. Ролевая игра – естественная способность людей, и в ролевой игре человек может творчески переработать свои проблемы и конфликты. Психодрама – активный метод, сам клиент, благодаря условиям «спонтанного театра» развивает свою роль, в диалогах, в репликах он опирается на свои мысли и переживания, а не на то, что написал автор пьесы. Спонтанность и творчество были ключевыми моментами в теории психодрамы Морено. С его точки зрения, именно внутренняя свобода и непосредственность, которая присуща детям, но часто пропадает с возрастом, помогает взрослым в психодраматическом процессе вернуться к своему «подлинному Я», к тому, чтобы быть настоящим, то есть быть собой. Получается, проигрывая различные роли, человек обретает себя. С помощью драматической импровизации участники психотерапевтического процесса проявляют больше гибкости и спонтанности. Для Морено спонтанность – это ключ к творчеству, к способности преобразовать свою жизнь. Наша ригидность, стереотипность мышления мешает видеть новые возможности, раскрывать в себе новые способности. Морено считал, что современные люди становятся все более похожими на роботов, лишенных фантазии, действующих только в рамках заложенных в них программ. Психодраматическое действие раскрепощает личность, освобождает его от стереотипов и заранее написанных сценариев. В психодраме для того, чтобы выйти за привычные рамки используются такие приемы, как «вспомогательное Я» – «двойник» или «второе Я» – «живое зеркало». Эти функции берут на себя другие участники психотерапевтической группы, они помогают главному участнику действия осознать свои подлинные чувства. Например, будучи двойником главного героя, он может проговаривать то, что самому герою больно или страшно произнести вслух. Двойник выражает скрытые чувства главного действующего лица, что дает возможность исследовать самые тайные уголки своей души и понять ранее неосознаваемые причины своих поступков. Расширяя свой ролевой репертуар,

обмениваясь ролями, участники таких групп учатся лучше понимать друг друга, сопереживать и действовать в соответствии со своими подлинными чувствами. Психодрама развивает гибкость мышления и формирует гибкое поведение.

Следует различать **социальные роли** – модели поведения человека в социуме (например, роль покупателя, пассажира, руководителя) и **психологические роли** – это то, как мы воспринимаем себя и позиционируем себя с другими. К психологическим ролям можно отнести такие внутренние позиции, как «критик», «жертва», «нытик», «всемогущий», «прокурор», «аутсайдер», «лидер», «спаситель», «роковая женщина», «дамский угодник» и т. п. Их еще можно назвать масками личности, или субличностями. Какие маски мы надеваем, потому что понимаем, что в данной ситуации она наиболее приемлема. Но бывает и так, что нам навязывают определенные роли, и такая маска отдаляет нас от нашего естества. Помочь ребенку разобраться, какие роли ему подходят, что является его подлинной сущностью, а что всего лишь маской, которую можно снять, тоже одна из задач воспитания.

4.3. Как влияют современные игры на развитие личности ребенка

Мне приходилось не раз убеждаться, что наши предпочтения в игре, когда мы были детьми, во многом влияют на нашу взрослую жизнь. На многих практических семинарах и тренингах по выбору профессионального пути, карьерному росту, личностному развитию перед участниками сначала ставится очень простой вопрос: «Во что вы любили играть в детстве?». Некоторых он ставит в тупик – детство было так давно, сейчас надо решать важные вопросы карьерного роста, двигаться вперед, а некоторые с удовольствием замечают, что то, чем они сейчас занимаются, во многом напоминает их детские игры. И надо сказать, что последние более успешны и востребованы в своей профессии, так как действительно заняты любимым делом. Многие известные ученые, вспоминая свое детство, отмечают, что их игры уже тогда носили исследовательский характер: им было интересно, как устроены различные механизмы, игра для них была прежде всего познавательным процессом. Преподаватели и тренеры признаются, что их любимой игрой в детстве была игра «Школа», врачи по призванию – любили играть в «Больницу». Руководители, например, в детских играх были всегда заводилами и лидерами. Артисты говорят о том, что еще в раннем детстве им нравилось быть в центре внимания, выступать перед публикой, быть на сцене. Профессиональная деятельность – это еще одна социальная роль, которую мы выполняем. Есть люди, о которых говорят, что «он на своем месте», то есть та социальная роль, которую он несет, в полной мере ему соответствует.

Как-то раз в гостях у моей приятельницы я наблюдала, как увлеченно играли дети, им было тогда лет семь или восемь. Как обычно взрослые гости были заняты своими делами, обсуждали свои темы, ели, пили, произносили тосты. Дети, которые пришли с родителями, вынуждены были развлекать себя сами. Один из мальчиков, более шустрый и активный предложил организовать магазин по продаже безалкогольных напитков. Он очень быстро вовлек всех остальных детей в свою затею, он их очень серьезно уверял, что если они в пустые бутылки будут наливать воду, добавлять туда сахар и взбалтывать, то взрослые будут у них покупать эти напитки. Надо сказать, что он проявлял настойчивость и заставил поверить всех остальных детей, что

это стоящее занятие. Дети сначала неохотно разливали эти напитки на кухне, но потом уже с азартом включились в это игру. В комнате они, как это видели, по-видимому, в рекламных роликах, предлагали взрослым свои «напитки». Каждый хвалил свой продукт, как мог, но лучше всех это получалось у организатора затеи. Тем не менее, их уловки удались, и взрослые «приобрели» эти «чудо-напитки». Своеобразный импровизированный «тренинг продаж». Прошло много лет, и моя приятельница рассказала мне, что сын ее подруги – тот самый активный «продавец» сейчас живет в США и… занимается рекламным бизнесом. Дела идут, судя по всему, неплохо. Он сумел проявить свои лидерские и организаторские способности в профессиональной деятельности.

Но, порой, в игре проявляется не только наше будущее призвание. В детских играх отражаются взрослые проблемы, нереализованные мечты и планы. Каждая эпоха формирует свой тип игр и игрушек детей. Игра ребенка может носить как творческий характер, помогает ребенку включаться в мир взрослых, так и уводить его от реальности в искусственный, фальшивый мир пустоты и одиночества. Родителям стоит быть разборчивыми при выборе игрушек для своих детей, наблюдая за игрой детей, важно учитывать, какие качества развивает эта игра у ребенка.

Такое безобидное создание как кукла существовала в жизни людей с незапамятных времен. Кукла в истории человечества носила две функции: кукла как идол, олицетворение некоего божества, кукла для жертвоприношения, и кукла как миниатюрная условная копия человека, кукла как игрушка. И в том, и в другом случае кукле приписываются почти магические свойства, кукла является как бы носителем свойств и качеств своего хозяина. Кукла олицетворяет черты и особенности людей, кукла не имеет своей воли (например, куклы-марионетки), но кукла может вызывать к себе определенные чувства. Кукла – это некая маска, роль, которая выражена в ней. С другой стороны, кукла для ребенка – это партнер общения. То, что ребенок не готов рассказать взрослым, он может поведать кукле или игрушечному мишке, клоуну. Кукла – идеальный собеседник, она может молчать и слушать. Ю.М.Лотман отмечает, что «в нашем культурном сознании сложилось как бы два лица куклы: одно манит в уютный мир детства, другое ассоциируется с псевдожизнью, мертвым движением, смертью, притворяющейся жизнью. Первое глядится в мир фольклора, сказки, примитива, второе напоминает о машинной цивилизации, отчуждении, двойничестве».

Пример, который мы рассмотрим, показывает, как «два лица» современной куклы переплелись в судьбе маленькой девочки, как из уютного мира детства кукла ее увела в псевдожизнь, и как она смогла вернуться к себе настоящей.

Для 7-летней Нади кукла Барби стала главной подружкой. Во всех своих играх с Барби, Надя рассказывала ей о своих мечтах, о том, какой будет ее жизнь, когда она вырастет. Конечно, в ее новой взрослой жизни должно быть все также красиво, как в домике Барби. Эта кукла олицетворяла для нее успешность, благополучие и красоту. Мама воспитывала Надю одна, много работала, чтобы обеспечить свою дочь всем необходимым. Надя ходила в платный детский сад, где дети привыкли хвастаться своими новыми приобретениями и рассказами о том, что могут купить им родители.

Для мамы Нади желания дочери были законом. В беседе со мной мама вспоминала, как она себя чувствовала изгоем в детстве из-за того, что ее родители были малообеспеченными. Поэтому она решила, что ее дочь ни в чем не будет нуждаться, чтобы у дочери не было ее комплексов. У нее должно быть всё самое лучшее. Чем больше мама работала, чтобы создать хорошие условия для дочери, тем меньше у мамы было сил и времени заниматься с дочерью. Девочка всё больше уходила в свой воображаемый мир, где она себя уже не чувствовала столь одинокой. Проблемы начались, когда Надя пошла в первый класс. Одноклассники воспринимали Надю как выскочку, девочка не умела, да и не хотела сотрудничать с другими, хотела, чтобы все ей подчинялись и слушали только ее. Она не понимала, зачем надо следовать школьным правилам, противопоставляла этот «серый» мир школьных будней «розовому» миру Барби. Конечно, у многих ее одноклассниц тоже была эта кукла, но, по-видимому, другие девочки были не столь вовлечены в эту игру. Мама была в отчаянии, не представляла, как лучше поступить, переводить в другую школу, но ведь и там надо общаться, а не противопоставлять себя всем остальным. Дочь играла в свою игру, мама – в свою, и они не могли понять друг друга.

Эти сомнения и разногласия привели маму к психологу. Как лучше поступить, конечно, будет решать она сама. Но сначала мать хочет понять, что происходит с дочерью, разобраться в причинах такого отношения дочери к учителям и к сверстникам. Ребенок уходит в иллюзорный мир, если его не устраивает реальность, это его способ компенсации нехватки внимания и поддержки в реальном мире. Мы много говорим о положительных свойствах игры в детском возрасте, но, когда ребенок подменяет

игрой свою жизнь, предпочитает оставаться в искусственном, надуманном мире, важно помочь ему увидеть преимущества настоящей жизни и подлинных чувств.

В данном случае игровая психотерапия с девочкой была направлена на изменение представлений о себе и об окружающем мире. Вместо противопоставления ее миру надо было предложить ей что-то, что она бы приняла, с одной стороны, но, с другой, – что помогло бы ей увидеть иной способ восприятия действительности. Пусть будет Барби, я понимала, что для девочки этот образ настолько личностно значим, что его нельзя обесценивать и разрушать. Но надо было ей предложить что-то взамен, что даст возможность переключиться от мира фальшивых отношений в мир живых людей.

– Надя, давай представим, ведь Барби не сразу стала взрослой, сначала она была совсем маленькой, крошечной. Если бы ты была мамой этого маленькой куколки (куклы, изображающей младенца, так называемого «пупсика»), как бы ты заботилась, что бы делала, чтобы Барби выросла умной и красивой девушкой?

Надя задумалась, для нее это был новый поворот в ее представлении о мире Барби. Ведь действительно Барби же не родилась сразу такой, когда-то она тоже была младенцем, беспомощным и голеньким. Барби же не сразу получила свои наряды и дом, что-то предшествовало этому.

Надя: Я бы хорошо заботилась бы о ней, чтобы она не плакала в кроватке, – произнесла неуверенно девочка.

– А что лучше делать, чтобы малыши не плакали, как ты думаешь, Надя?

Надя: Можно их качать в кроватке, в коляске, давать соску, кормить…

Так постепенно на наших игровых занятиях мы вместе учились ***заботиться*** *о другом. Наша малышка росла, мы рассказывали ей сказки, водили в детский сад, ухаживали, когда она болела, ходили с ней в магазин, обсуждали всё то, что было интересно маленькой девочке. Мы ставили кукольный спектакль для будущей куклы Барби. Мама тоже вовлеклась в процесс приготовления тряпичных кукол для спектакля. Спектакль назывался «Хвастунишка», после нашего импровизированного спектакля мы говорили о том, почему не любят хвастунишек. Играя, Надя, словно второй раз, проходила все этапы своего дошкольного детства. Она проигрывала вместе со своей растущей Барби то, что происходило с ней, но с одним важным условием: она могла внести изменения в эту историю, она могла повлиять таким образом, чтобы потом с Барби было интересно другим общаться, дружить с ней. Иными словами, Надя училась сотрудничать, взаимодействовать с другими.*

Для мамы новая игра дочери была тоже подсказкой, мама теперь могла видеть, в чем на самом деле нуждается ее дочь. Искренне проявляя внимание и интерес к ее детским переживаниям, которые были столь необходимы девочке, мама увидела настоящую Надю. Искусственный мир ее ребенка на самом деле для мамы был способом отстраниться от забот и проблем дочери. Как это часто бывает, покупая модные престижные игрушки своим детям, мы пытаемся оправдаться за нехватку времени на общение с собственными детьми.

Кукла Барби может рассматриваться как феномен современной жизни, так, например, Линор Горалик считает, что Барби – это «своего рода зеркало западной цивилизации, причем зеркало с неожиданной, но очень полезной кривинкой: цивилизация эта отражается в нем, как если бы она была кукольной. Это не пустой каламбур: в зеркале Барби наш мир выглядит так, как его видит, скажем, главный герой в фильме «Шоу Трумана» – до катастрофы, приведшей его к бегству из гламурной действительности. Мир Барби – это наш мир, каким бы он был, будь мы куклами – существами, лишенными в равной мере сомнений и недостатков. И там, где Барби вызывает у нас раздражение, мы можем твердо говорить себе: мы проецируем на нее свои проблемы. Дело не в ней, дело в нас. Это мы раздражаем себя своим навязчивым следованием моде, или карьеризмом, или беспокойством о собственной внешности, или тем, как мы строим семейные отношения, или, наконец, тем, какие игрушки мы выбираем для своих детей. Это наш мир отражается в безопасном небьющемся зеркале ее крошечного розового трюмо; в том, что он не нравится нам, мы можем винить только самих себя».

Случай с Надей является типичным для нашего времени. Дело не только в кукле, то же самое происходит, когда ребенок уходит в мир компьютерных игр. Это некая подмена, отсутствие подлинных чувств и внимания уводят ребенка в виртуальный мир, где всё получается легко. Надо признаться, что многих родителей это вполне устраивает. Ребенок не мешает им, при этом дома, и, как кажется родителям, они могут быть за него спокойны. Родители начинают переживать только тогда, когда у ребенка наблюдаются проблемы общения и конфликты. Мы не можем полностью лишить детей этих «благ цивилизации» (примеры воспитания, где дети полностью лишены возможности смотреть телевизор, играть в компьютер, играть в современные игры показывают, что в результате дети чувствуют себя ущемленными). Репрессивные меры вряд ли могут быть уместными в данном случае, ребенок не может быть абсолютно

изолирован, он все равно существует в контексте этих игр и увлечений современных детей. Задача родителей выстроить «фильтры» уже в раннем детстве, которые помогут самому ребенку различать грань между нужным и ненужным, интересным и неинтересным, стоящим занятием и бесполезным времяпрепровождением. Если не показывать, что существуют альтернативы таких игр и увлечений, ребенок будет играть только в то, во что он привык и что ему проще. Конечно, посмотреть видеофильм по мотивам сказки проще, чем прочитать сказку. Чтение не просто требует определенных усилий. На самом деле, когда ребенок читает, он представляет свои визуальные образы, он сам представляет героев и те картины, которые рисует автор, у ребенка появляются свои ассоциации на изучаемую тему. Это развивает воображение, развивает его индивидуальность. Когда же он видит готовый «продукт» видеоиндустрии, например, мультфильм «Русалочка», у него сужается простор для его фантазии, ребенку предлагается определенный видеоряд, где мало места для детской фантазии. Конечно, это не значит, что ребенок не должен смотреть детские фильмы, речь идет о разумном сочетании просмотренных фильмов и прочитанных книг. Надо отметить, что по данным социологов из Оксфорда, увлечение чтением в детстве и подростковом возрасте влияет на карьерный рост в будущем. Чтение – это развитие творческого мышления. Но не стоит превращать чтение в наказание. Я знаю случаи, когда родители за незначительный проступок ребенка, заставляли читать определенное количество страниц книги. Вряд ли такое отношение приведет к любви к чтению. Если ребенок будет вас видеть с книгой, если вы будете обсуждать прочитанное, пересказывать друг другу, что вы прочитали интересного за неделю, что вам больше всего понравилось в произведении, то это даст возможность ребенку воспринимать чтение как увлекательный, а не нудный процесс.

Мы уже говорили о различных типах социального характера. По мнению Э.Фромма, современная западная цивилизация, нацеленная на потребление, формирует в большей степени непродуктивные типы характера. Ребенок с детства привыкает к тому, что он «получатель» или «захватчик», он привыкает брать и получать от жизни то, что ему предлагается уже в готовом виде, не прилагая усилий, не вкладываясь, не отдавая ничего взамен. В игровой психотерапии ребенок учится вкладывать свои чувства, мысли в процесс созидания, сотворчества. Когда ребенок сам придумывает и создает свою куклу, когда он сам сочиняет сюжет сказки, представляет персонажей этой сказки, он приобщается к реальному миру. Ребенок может видеть, как то, что он придумал,

или сделал своими руками, начинает жить своей жизнью. Именно это делает его жизнь продуктивной, интересной и наполненной.

Прелесть игры для ребенка в том, что он сам от замысла до ее реализации является автором своей импровизации. Игру ему никто не навязывает. В игровой психотерапии специалист только направляет игру ребенка, чтобы помочь справляться с теми задачами, которые ставит перед растущим человеком жизнь.

4.4. Развитие творческой активности ребенка

Арт-терапия направлена, в первую очередь, на развитие творческого воображения и мышления ребенка, арт-терапия вносит новые краски в мир ребенка, наполняет яркими эмоциями, с помощью арт-терапии ребенок учится по-новому воспринимать мир и самого себя. Творчество – это создание нового, ранее не существующего, это создание субъективных ценностей. В этом смысле жизнь человека – творческий процесс, каждый создает, творит свою жизнь. Результат творчества всегда уникален. В современном лексиконе часто понятие творчество подменяется понятием креативность. Креативность – это скорее способ организации творческого процесса. Креативность подчинена прагматичной цели, в то время как творчество само по себе не является прагматичным.

Воспитание ребенка, развитие его умений и навыков, формирование его личности во многом требует от ребенка приобщения к жизни взрослых и соблюдения норм и требований социума. Стремление соответствовать этим нормам и послушание приветствуются. Как создавать что-то новое, если весь воспитательный процесс строится на подражании уже известным образцам поведения? Где проявляться творчеству, если жизнь ребенка во многом регламентирована взрослыми?

По данным Д.Б.Эльконина возраст развития творческой активности или сензитивный возраст для творчества 3–5 лет. Приблизительно в 3 года у ребенка развивается потребность действовать как взрослый. Ребенок максимально сензитивен (то есть чувствителен) к развитию творческих способностей через подражание. Но интересно, что даже подражая взрослым, ребенок привносит что-то свое в этот процесс. Творчество выражается в оригинальном видении ситуации.

Благоприятно для развития творческой активности сказывается повышенное внимание к способностям ребенка, когда:

• взрослые поддерживают стремление ребенка к поиску новых, нешаблонных решений, оригинальных способов проявления себя;

• есть позитивный образец творческого поведения;

• созданы условия для подражания творческому поведению и блокированы проявления агрессивного и деструктивного поведения.

Рассмотрим способы социального подкрепления творческого поведения в семье. Родители могут формировать благоприятную среду и атмосферу совместного поиска. Вместо того, чтобы говорить сыну или дочери: «я так считаю», «ты должен», «не надо рассуждать», «ты что, самый умный?», «я лучше знаю, как делать» и т. п., следует предлагать «давай подумаем вместе», «можем обсудить», «давай представим», «что можно изменить в этой ситуации». На развивающих занятиях, на которых дети учатся делать открытки, аппликации, рисуют и лепят, воспитатели и родители обращают в большей степени внимание на то, чтобы ребенок верно скопировал образец. После выполнения такого задания, ребенку можно задать следующие вопросы:

• *Что бы ты хотел изменить на рисунке или аппликации?*

Этот вопрос помогает ребенку увидеть, что есть другие варианты изображения, кроме копирования. Но важно, чтобы он вносил изменения только тогда, когда справился с основным заданием.

• *Если бы к твоему рисунку прикоснулся бы Волшебник-Художник, как ты думаешь, что произошло бы на твоем рисунке?*

Такой вопрос развивает воображение и создает основу для идентификации себя с Волшебником-Художником, то есть с возможностью преобразовать свою работу.

• *Как ты можешь дополнить свою работу?*

Данный вопрос обращен к ресурсам ребенка. Ответ на этот вопрос показывает, как ребенок может реализовать изменения, как он готов действовать, какие средства использовать.

• *Что можно еще изобразить, используя эти краски, фигурки?*

С помощью этого вопроса ребенок расширяет свое представление о своих возможностях. Он выходит за рамки привычных стереотипов и шаблонного видения. Например, он может предложить зеленую краску не только для того, чтобы рисовать траву, листья, но и для изображения, например, зеленого облака.

• *Что тебе напоминает твой рисунок или поделка? На что это похоже?*

Обсуждение этих вопросов развивают ассоциативные ряды, и помогают ребенку самому находить связи между изображением и своими эмоциями.

Подобные вопросы помогают внести оригинальные дополнения в работу ребенка, сделать ее индивидуальной и неповторимой. Благодаря такому обсуждению, ребенок видит, что от него кое-что зависит, что он тоже может внести свою лепту в

творческий процесс. Предложите ребенку продолжить рассказ, начатый вами. Придумайте несколько вариантов этого продолжения. Подобные занятия показывают ребенку многовариантность мира, и что он может выбрать любой из этих вариантов. Поддержка и интерес к творческим проявлениям ребенка со стороны родителей создают среду, где ребенок верит в свои силы. Однако родители не всегда придают значение, как им кажется, детским забавам. Не придавая должного значения увлечениям своих детей, обесценивая их, считая, что они только отнимают время, взрослые не только подавляют творческую активность, но и глубоко ранят ребенка.

Мальчики создали свой средневековый город из пластилина, там были замки, городские ворота, рвы. На площади – церковь, маленькие фигурки людей заполняли площадь. В этом, созданном руками 9-летних ребят, городе были свои правила, отношения между горожанами. Каждый раз, когда один из мальчиков приходил в гости к своему другу, он приносил новые идеи и фигурки, они вместе лепили и придумывали новые игры для своего города. Мальчики старались, чтобы жизнь их города действительно напоминала средневековье, для этого они читали и смотрели фильмы, где есть описание жизни средневековых городов и замков. Казалось бы, родители обоих мальчиков должны быть рады, что их дети заняты такой интересной, творческой игрой. Но реакция родителей была противоположной. По их мнению, дети слишком много играли, и из-за этого мало времени уделяли учебе. Да и потом, какому взрослому понравится, что в малогабаритной квартире столько места занимает какой-то пластилиновый город?! Отец одного из мальчиков решил немного прибраться и… выкинул половину детских поделок. Он не видел в них никакого смысла, никакого толка. Эту историю мне рассказал уже повзрослевший один из мальчиков, когда делился наиболее яркими впечатлениями своего детства. Сейчас он сам уже папа и уверен, что такие увлечения детей надо поощрять. Я спросила его, а как он хотел бы, чтобы поступил его отец в этой ситуации. «Конечно, я сейчас понимаю, мало кому понравится, что почти вся квартира в пластилине, но ведь отец мог просто поговорить со мной, узнать, что мы делаем, мог тоже немного «погрузиться» в наш придуманный мир. Он мог нам подыграть, представить, что он, например, феодал из другого города. Может, после такого обсуждения мы бы сами согласились слегка уменьшить свой город. А от того, как отец сделал это, было очень больно и обидно», – ответил он.

В психотерапии существует метод, который называется **имаготерапия** (от лат. *imago* – образ). Этот метод заключается в воспроизведении в своем воображении болезненной, неприятной ситуации, но в образе любимого героя или другого человека, который может успешно справиться с этой ситуацией. Некоторые специалисты относят этот метод к вариантам игровой психотерапии. Имаготерапию предложил И.Е.Вольперт в 1966 г. По его мнению, развивая «лечебные» образы, человек может преодолеть негативные эмоции, может мобилизовать свой собственный жизненный опыт. Имаготерапия проходит в несколько этапов: сначала – это рассказ о своей ситуации и о своих переживаниях. Далее на последующих занятиях предлагается в жанре театра экспромта представить этот рассказ. В подобной драматизации рассказа человек воссоздает воображаемый образ и потом воспроизводит в поведении образ «Я», каким он хотел бы стать. Вживаясь в новый образ, человек расширяет свои коммуникативные возможности, поведенческие проявления. Этот процесс в чем-то напоминает психодраму. Имаготерапия раскрывает творческий потенциал личности. Для того, чтобы помочь ребенку преодолевать трудности, используя приемы имаготерапии, можно задать следующие вопросы:

• Если бы в такую трудную ситуацию попал бы твой любимый герой (персонаж из сказок, мультфильмов, фильмов), как ты думаешь, что он сделал бы?

• Стал бы он обращаться за помощью к другим персонажам?

• Представь себе, что ты исполняешь роль этого персонажа в театре или кино, как ты вел бы себя в его роли?

• Как разговаривает твой персонаж, как он выглядит?

• Как он относится к своим неудачам?

• Признает ли он свои ошибки, и как их исправляет?

• Что он умеет делать лучше всего?

• Он уверен в себе? Почему он не сдается, даже, когда ему трудно?

• А теперь представь, что он – это ты, какие у вас есть общие черты?

• В чем, на твой взгляд, его главное преимущество? Чем он так нравится зрителям, читателям?

• Что ты можешь сделать уже сейчас, чтобы в большей степени быть похожим на него?

После обсуждения этих вопросов можно приступать к импровизированному представлению. Лучше это занятие проводить в группе. Предложите ребенку сыграть роль своего любимого героя в ситуации, которая вызывает у него тревогу.

Остальные участники выступают в роли зрителей, они потом должны отгадать, что это был за персонаж. Когда ребенок выступает не от себя, а с позиции, например, Винни-Пуха или Гарри Поттера, он может абстрагироваться от своих переживаний. Ребенок как бы говорит себе: «Пусть Винни-Пух волнуется, Винни-Пух справится с такой ситуацией, ему всё нипочём». Такие упражнения развивают не только воображение ребенка, но дают ребенку возможность раскрепоститься, увидеть себя с другой стороны, увидеть свои сильные стороны, на которые он может опираться.

Имаготерапию в работе с детьми можно дополнить музыкальными элементами и **танцевально-двигательной терапией** (данс-терапия). Движение под музыку – это способ самовыражения, самопознания и развития. В отличие от предыдущих видов психотерапии, работа с собственным телом, с движениями помогает лучше раскрыть невербальный мир ребенка. Те образы, которые дети не могут выразить словами, они могут представить в виде танца своего персонажа. В групповых занятиях дети с удовольствием изображают различных животных, перенимая пластику и характерные движения выбранных животных. Это создает атмосферу творческого взаимодействия в группе.

Методика «Созидающей визуализации» (Ш.Гавейн, 1997 г.) также основана на творческом подходе, предполагающем развитие воображения и представления позитивных образов. Творческая визуализация является способом создания идей и ментальных образов. В процессе такой визуализации мы создаем образ того, что мы хотим. Для этого надо создать четкую мысленную картину желаемого состояния или ситуации. Эта методика ориентирована на взрослых при работе с их целями, но ее можно адаптировать для детей и подростков. Например, предложите ребенку представить себя через год, месяц, неделю. Такого рода игра дает возможность видеть перспективу своего развития, намечать то, что он хочет сделать сейчас, чтобы приблизить приятные события в будущем. Вместо того, чтобы сравнивать своего ребенка с другими более успешными детьми, покажите ему с помощью этого упражнения, что он сам может многого достичь в будущем, если точно будет знать, что он для этого может сделать уже сейчас. Это касается любой темы. Если он у вас занимается спортом, и переживает по поводу того, что сегодня занял лишь пятое место, а не первое, как хотел. То же самое может быть связано с его успехами в учебе. Попросите его, чтобы он представил себя визуально, как он будет выглядеть через год, месяц, неделю. Такая техника визуализации

трансформирует желания в цели. Вопросы, которые помогут ему визуализировать этот образ, следующие:

• Где ты видишь себя? Есть кто-то или что-то рядом с тобой?

• Как выглядит твой образ через неделю (месяц, полгода, год)?

• Если бы тебя сфотографировали через год, что было изображено на этой фотографии?

• Какие цвета преобладают на фото или той картине, которую ты представил?

• Что тебе нравится на ней, а что нет?

• Что ты хотел бы дополнить или убрать?

• Что ты хочешь сказать своему образу в будущем?

• Что может тебе нынешнему поведать этот образ?

• Что можно сделать уже сейчас, чтобы через год у тебя получилось то, что ты наметил?

• Что тебе необходимо для того, чтобы у тебя получилось то, о чем ты мечтаешь?

• Представь, что то, что ты хотел, свершилось. Как изменится твоя жизнь после этого?

Дополняя эти вопросы, вы помогаете ребенку грамотно строить свои перспективы, представляя образ, где он достиг того, к чему стремился, ребенку будет легче добиваться успеха. И вместо банальной фразы, что для того, чтобы занять первое место, надо много тренироваться, вы покажете ребенку, что в его ежедневных тренировках есть смысл, что они приближают его к желаемой цели. Самое главное, что эту цель поставил он сам, а не вы.

Общение с ребенком – это тоже творческий процесс, ведь вы не можете заранее знать, как он ответит на ваши вопросы, какие будет представлять образы. Это процесс, который удивляет, захватывает, огорчает. Он интересен своей непредсказуемостью и спонтанностью, возможностью приоткрыть дверь в мир детских фантазий и устремлений. В этом мире взрослые тоже могут черпать вдохновение, искать ответы на свои вопросы, относиться к своей жизни как к произведению искусства. Создавая ребенку пространство для творческого поиска, помогая ему увидеть свои способности, расширяя представление ребенка о себе, вы как родители формируете основу его будущей активной жизни, в которой он будет главным действующим лицом.

Практикум

Упражнение 1. «Рамки, через которые мы смотрим на мир».

Цель: осознать свои взгляды на мир, научиться менять свое отношение к реальности.

Материалы: две рамки из картона (ширина рамки 10 см), листы разноцветной бумаги и фотографии. Одна фотография вызывает грустные чувства, другая – веселые. Листы разноцветной бумаги должны быть больше, чем размер фотографий.

В ходе занятия участники могут написать свои пессимистические высказывания на одной рамке, на другой – оптимистические. Например, «Все безнадежно», «Мир несправедлив», «Все ко мне плохо относятся» – для пессимистической рамки. «Я справлюсь», «В жизни много прекрасных моментов», «У меня много друзей» – для оптимистической рамки. Далее, в процессе обсуждения, можно приложить одну и ту же рамку на веселую фотографию, потом на грустную. В процессе этого упражнения можно менять цветовой фон для фотографии с помощью листов разноцветной бумаги. У каждого участника есть возможность наглядно убедиться, как наши «рамки», то есть наши взгляды влияют на наши чувства.

Вопросы для обсуждения:

• Как разные цвета влияют на ваше настроение?

• Какую рамку было легче заполнить фразами: негативную или позитивную?

• Какие возникают ассоциации при разглядывании фотографий?

• Как меняется отношение к одной и той же фотографии при изменении рамки и цветового фона?

• Чего вы можете достигнуть, если будете чаще смотреть на мир через оптимистическую рамку?

Упражнение 2. Игра «Семейные роли» (проводится всей семьей).

Цель: данное упражнение помогает лучше понять взаимоотношения в семье.

Материалы: карточки, на которых выписаны «роли» в семье, ручки или карандаши.

Каждому участнику выдается карточка. Роли могут

дописываться.

Ниже приводится вариант такой карточки. Участники заполняют свою карточку так, как они видят свою роль в семье и роли других членов семьи. Одному участнику может быть свойственно несколько ролей.

Роли	Имена
«Организатор» «Серый кардинал» «Весельчак» «Буфер, посредник в конфликте» «Любитель поболеть» «Прокурор» «Семейный вулкан» «Адвокат» «Саботажник» «Немой укор» «Утешитель» «Одиночка»	

После того, как все заполнили карточки, обсуждается, как каждый участник воспринимает себя в семье и как его воспринимают другие, совпадает ли его восприятие с видением остальных. Рассматривается, насколько роли соответствуют членам семьи, хотят ли они, чтобы их так воспринимали.

Таким образом, упражнение расширяет представление о своем месте в семье и дает возможность в шутливой форме всем вместе обсудить, что можно и нужно изменить для улучшения обстановки в семье.

Упражнение 3. Игра «Незаконченные предложения» (для подросткового возраста).

Цель: лучше понимать друг друга в диалоге.

Материалы: бумага, ручки.

Два члена семьи, например, мать и сын могут продолжить предложения каждый на своем листке бумаги.

Начало предложений такое:

- «Мне нравится, что ты…»
- «У тебя есть такие качества…»
- «Ты умеешь…»

• «У тебя хорошо получается…»
• «Я расстраиваюсь, когда…»
• «Я злюсь, когда…»
• «Я благодарен тебе за…»
• «Мы можем вместе….»

Варианты начала предложений можно придумать свои. Главное, чтобы с помощью этих предложений вы смогли лучше понять друг друга и разъяснить ситуацию.

После того, как каждый участник заполнит свой листок, обсуждается, что можно сделать, чтобы наладить отношения.

Упражнение 4. «Продолжение истории» (для детей в возрасте от 6 до 10 лет).

Цель: лучше понимать мотивы поступков своих детей.

Прочитайте или расскажите ребенку начало истории, которая напоминает его жизненную ситуацию. Например:

«Два приятеля решили поспорить, кто из них смелее.

– Смелее тот, кто не боится прогуливать школу. А трус боится, что его накажут, – весело сказал один и хитро подмигнул. – Давай, сегодня не пойдем в школу, а пойдем в компьютерный клуб.

– А что тут смелого в клубе сидеть? – в недоумении возразил другой. – Но вообще-то в школу идти неохота, к тому же, я не выучил стихотворение по чтению, – задумчиво продолжал он.

Но все-таки он сомневался. «А что скажут родители, когда узнают?» – подумал мальчик. – Лучше уж двойку по чтению получить».

– Ну, что же ты? Я, вот видишь, ничего не боюсь, я сам решаю, что лучше мне делать. А ты, трус, иди в свою школу!»

Варианты продолжения рассказа придумывает школьник. Для обсуждения предлагаются следующие вопросы:

• Что такое смелость? В каких поступках она проявляется?

• Человек, который проявляет свою точку зрения, может называться смелым?

• Как бы ты мог убедить своего приятеля, чтобы тот не прогуливал школу?

• Что может повлиять на твои решения?

• Какие у тебя есть способы, чтобы не поддаваться чужому влиянию?

Такого рода обсуждение помогают ребенку развивать навыки ведения спора, выстраивать свою линию поведения, не поддаваясь чужому влиянию.

Упражнение 5. «Если бы я был…» (проводится всей семьей)

Цель: помогает метафорически выразить отношение к себе, лучше понимать свои чувства.

Материалы: бумага, ручки.

Эта игра является разновидностью игры в неоконченные предложения. Но в этой игре мы смотрим, с чем человек ассоциирует себя. Эта забавная игра, которая показывает наши проекции. В этой игре не стоит долго задумываться над продолжением предложения, завершение должно приходить спонтанно, и абсурдность сравнений не должна останавливать.

• «Если бы я был растением, то каким…»

• «Если бы я был зданием, то каким…»

• «Если бы я был животным, то каким…»

• «Если бы я был персонажем из книги или фильма, то каким…»

• «Если бы я был политическим деятелем, то каким…»

Такая игра в ассоциации помогает понимать друг друга, дает возможность родителям увидеть, как ребенок воспринимает себя, идентифицируя и сравнивая себя с различными персонажами и явлениями.

Упражнение 6. «Кукольное интервью» (для детей дошкольного и младшего школьного возраста).

Цель: с помощью драматизируемой истории лучше понять мотивы поведения своего ребенка.

Материалы: куклы, соответствующие различным ситуациям и семейным ролям.

От лица куклы обратитесь к ребенку, как будто кукла берет интервью у ребенка. Начните это интервью с привычных вопросов:

• Как тебя зовут, сколько тебе лет?

• Что ты больше всего любишь делать?

• Что тебе не нравится дома или в детском саду, школе?

• Что тебя расстраивает?

Можно некоторые вопросы задавать сначала другой кукле, как бы показывая пример, как отвечают на подобные вопросы.

Организуйте импровизированную кукольную «пресс-конференцию». Пусть на этой конференции будут «хорошие» и «плохие» журналисты.

Отвечая на ваши вопросы (вопросы кукол-журналистов), ребенок рассказывает, что на самом деле волнует его, что обижает, из-за чего он расстраивается. У вас есть возможность с помощью других кукол в игровой форме помочь ребенку разобраться в конфликтной ситуации. Куклы являются посредниками между вами и ребенком, они помогают выстроить «мостик» для взаимопонимания.

Упражнение 7. Анкета для родителей.

Цель: ответы на предложенные вопросы помогают пересмотреть некоторые стереотипы воспитания.

1. Что я больше всего ценю в своем ребенке?
2. Как я поддерживаю своего ребенка?
3. Чем я готов поделиться со своим ребенком?
4. Какие качества я могу развивать у себя и своего ребенка?
5. Что для меня самое интересное в общении с ребенком?
6. Что меня огорчает в поведении ребенка?
7. Что меня вдохновляет в воспитании ребенка, даже когда трудно?
8. Чему я могу научить своего ребенка на личном примере?
9. В чем источник внутренних сил у моего ребенка? Как я могу поддерживать этот источник?
10. Какие творческие занятия нам приятно выполнять вместе?
11. После того, как вы ответите на предложенные вопросы, мысленно представьте «музей» старых убеждений. Пусть это будут старые экспонаты с устаревшими табличками и надписями. Поместите в этот воображаемый музей все прежние убеждения и представления о воспитании, которые мешают вам понимать своего ребенка. Какие новые убеждения помогут вам в будущем.

Вместо заключения

В книге мы обсудили те вопросы, которые чаще всего задают на консультациях, семинарах и тренингах родители. Как правило, в результате психологической работы многие иначе воспринимают свою роль в семейном воспитании. Пересмотр родительской позиции приводит к изменениям в жизни детей. Детские психологи в диагностических целях используют тест «Дом. Дерево. Человек». Ребенку дается простая инструкция нарисовать дом, дерево и человека. По тому, как и что расположил ребенок на листе, психолог может судить о степени сформированности различных психических функций, о том, как ребенок воспринимает себя, насколько он устойчив и уверен в своих силах. Но я бы хотела рассмотреть это задание с другой, арт-терапевтической точки зрения. В любом рисунке ребенок отражает свое мироощущение, и эти рисунки наглядно показывают, как по-разному дети почти одного возраста (7–8 лет) проявляют себя (см. рисунки 21–23). Выполняя задание, каждый ребенок, по сути, изображает себя, свои чувства. Ребенок рисует то, каким видит мир, куда он готов помесить себя в этом мире. От родителей во многом зависит, какое место ребенок отводит себе в этом мире, как он будет расти и развиваться, и насколько ему уютно и тепло в доме.

Рисунок 21

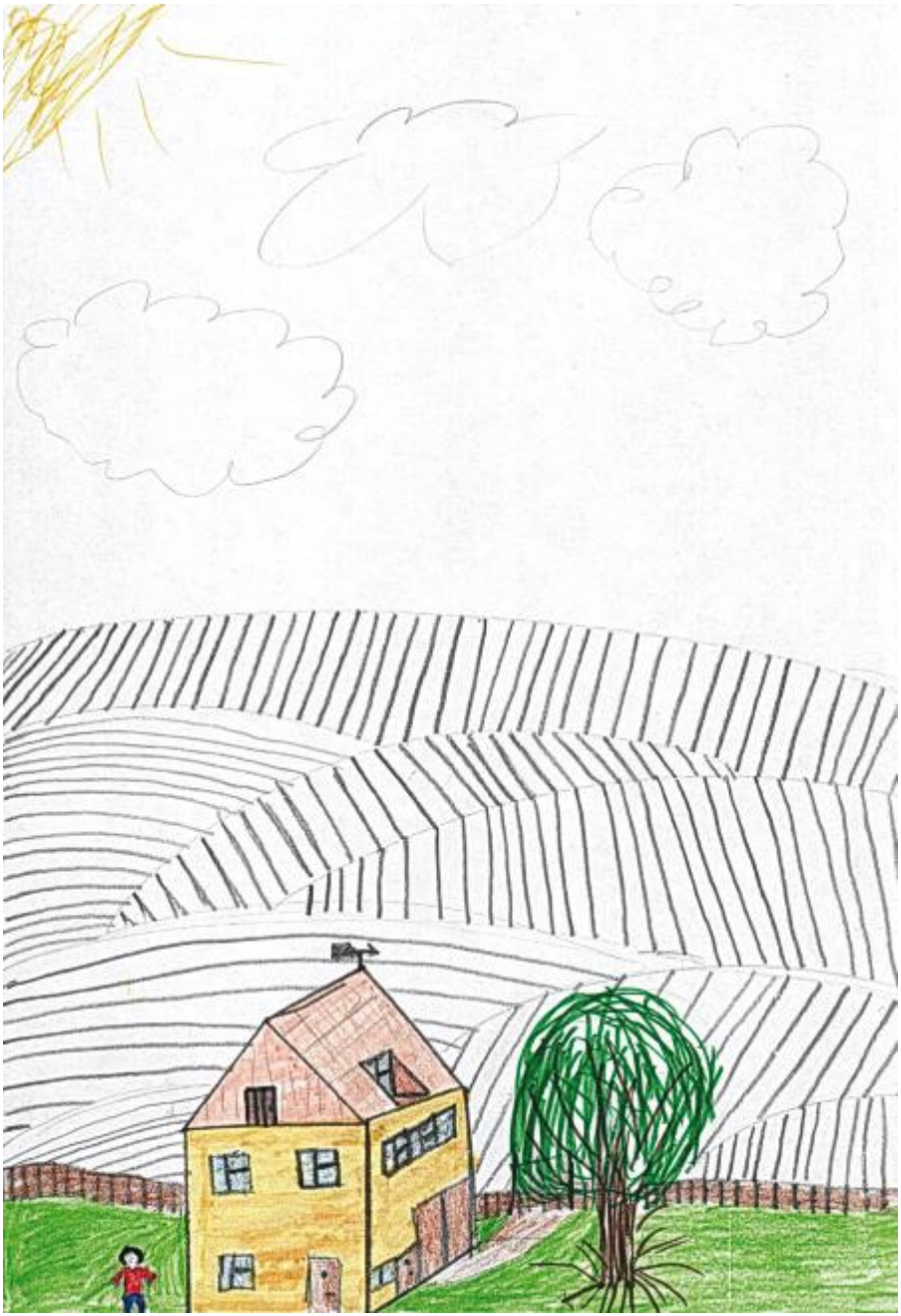


Рисунок 22

Рисунок 23

Дом, дерево, человек – базовые символы, не случайно существует поговорка, что каждый из нас должен построить дом, посадить дерево и вырастить ребенка. Дом – это отражение нашей души, дерево – символ роста и развития, а ребенок – это продолжение жизни. Что нам – взрослым – нужно сделать, чтобы ребенок мог быть счастливым, чтобы он мог в полной мере раскрыть свой потенциал, проявить себя как индивидуальность? Наверное, очень важно, чтобы в нашем символическом доме было взаимопонимание, увлеченность своим делом и искренний интерес друг к другу. Нужно создать условия, чтобы дерево, символизирующее развитие, было жизнеспособным, могло тянуться к солнцу и питаться от земли, от своих корней. И тогда, возможно, ребенок будет не просто нашим продолжением, но и, как писал известный педагог Януш Корчак, обращаясь к родителям, ребенок – «это та чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня». Занятия арт-терапией со своим ребенком поддерживают этот творческий огонь и помогают ребенку в его становлении!

Список литературы

Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы. – М.: ЭКСМО, 2009.

Бретт Дорис. Жила-была девочка, похожая на тебя… Психотерапевтические истории для детей. – М.: «Класс», 1996.

Воронова А.А. Арт-терапия для дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Изд-во «ТЦ Сфера», 2020.

Воронова А.А. Песочная терапия в работе педагога. Учебно-методическое пособие. – М.: Изд-во «ТЦ Сфера», 2019.

Воронова А.А. Школа разумного родительства. Учебно-методическое пособие. – М.: Изд-во «ТЦ Сфера», 2020.

Выготский Л.С. Психология искусства. – М.: «Искусство», 1968.

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком: КАК? Продолжаем общаться с ребенком: ТАК? – М.: АСТ. Астрель. ВКТ, 2008.

Драпкин Б.З. Терапия материнской любовью. – М.: ДеЛи принт, 2004.

Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. – С-Пб: «Изд-во Союз», 2000.

Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М.: Просвещение, 1986.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии. – С-Пб.: «Речь», 2000.

Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама. – М.: Класс, 1986.

Корчак Я. Как любить ребенка. – М.: Изд-во «Книга», 1980.

Маховская О., Василькина Ю. Думай как ребенок, поступай как взрослый. Как научиться понимать своего ребенка. – М.: ЭКСМО, 2011.

Мелия М. Бизнес – это психология. Психологические координаты жизни современного делового человека. – М.: Альпина бизнес букс, 2007.

Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. – М.: «Класс», 2003.

Остер Дж, Гоулд П. Рисунок в психотерапии. – М., 2001.

Прихожан А.М. Психология тревожности (дошкольный и школьный возраст). – С-Пб.: Питер, 2009.

Психосоматика. Новейший справочник. – М.: ЭКСМО, 2003.

Руддестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: «Прогресс», 1993.

Семинар с доктором медицины Милтоном Эриксоном (уроки

гипноза). – М.: Класс, 1994.

Сказки Ш.Перро, Э.Т.А.Гофман, Г.Х.Андерсен. – М.: «Аорист» – «Ком», 1992.

Сказки народов мира. – М.: «Детская литература», 1988.

Спиваковская А.С. Профилактика детских неврозов. – М.: Изд. МГУ, 1989.

Спиваковская А.С. Психотерапия: игра, детство, семья. – М.: Изд. Эксмо пресс, 1999.

Столин В.В. Самосознание личности. – М.: Изд-во МГУ, 1983.

Фромм Э. Иметь или быть. – М.: «Прогресс», 1990.

Хьел Л., Зиглер Д. Теории личности. – С-Пб.: Питер, 2003.

Шишкова С.Ю. Создайте счастливый сценарий вашей жизни. Театротерапия. Тесты и упражнения для детей и взрослых. – М.: Изд-во АСТ, 2018.

Шоттенлоэр Г. Рисунок и образ в гештальттерапии. – С-Пб.: 2001.

Эльконин Д.Б. Психология игры. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.